

# ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો

જે વડે માણસ દુઃખ દરદ મોત

અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

---

કર્તા:-

બેહરામન સોરાબજી જાં. બનાજી.

---

મુંબઈ.

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર, પ્રગટ કરનાર, વિગેરે

પારસી બજાર, કોટ.

# ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,

## જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત

## અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.


કર્તા:

બહમન સોરાબજી જા. બનાજી.



આવૃત્તી ચોથી.

મુંબઇ:

જેહાંગીર બી. કરાણીના છોકરાઓ,

પુસ્તકો વેચનાર અને પ્રગટ કરનાર

પારસી બજાર, કોટ.

૧૯૨૭.

કીંમત ૧૨ આના.

Printed by P. C. Appoo, at The New Art Printing Press, 201-221, Mapla's Compound, Bora Bazar, Fort, and Published by Maneksha Jehangir Karani, Bora Bazar, Fort, Bombay.

# અર્પણ પત્ર.

જેઓ મનુષ્ય જાતની બેહતરીને માટે પોતાની
ઉમદા મનશક્તિનો બીન સ્વાર્થે ઉપયોગ
કરે છે તેઓની ખરી પિછાણ તરીકે
આ પુસ્તક અર્પણ કરૂં છું.

# સાંકળિયું.

શકિતથી મોત અને શરીરમાં ઝહેર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તેના ખરા બનેલા દાખલા. શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવ ઉપર મન કેવી બળવાન અસર કરે છે તેની શારીરિક અને માનસિક શાસ્ત્રથી દાખલા સાથે સમજણ. મનના ભારે જુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે. એક માતા પોતાની મનશકિતથી પેટમાંના છોકરાં ઉપર ભેદી અસર કરી પોતાની ધારણા પ્રમાણેનું બચ્ચું બનાવી શકે (દાખલા સાથે): મન શરીરમાં દુઃખ દરદ, મોત અને ઝેહેરો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેની વૈદકશાસ્ત્રના દાખલા દલીલ સાથે સમજણ. લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે? મનથીજ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને સાજાં થાય છે. (તબીબોનાં મતો).



## છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ.

આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તેની સમજણ. હસવાથી અને ખુશાલ સ્વભાવથી દુખ દરદ સાજાં કરવાની રીત. શ્વાસ ક્રિયાથી તંદરોસ્ત બનવાની રીત.

## મોતપર કાબુ મેળવવાની રીત.

મોત વિષે વિદ્વાનોનાં મતો. ઇચ્છાશકિતનાં બળ (will-power) થી મોતમાંથી બચેલાં માણસોના ડાકટરોએ આપેલા દાખલાઓ.

## નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત.

ઇચ્છાશકિતનાં બળથી મોત સામે બચાવ કરવાની રીત. નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તેની સમજણ: કલ્પના શકિત (imaginatiom), મનની એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છા શકિત (will power) એ ત્રણને ખિલવી, નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત. જાતી ભોગ અને પ્યારની નસીબપર અસર. દુરગુણો કાઢી નાંખવાની સહેલી રીત. મનની લગતી મહાન શોધોનો ટુંક સારાંશ.

# પ્રસ્તાવના.

માર્ચ ૧૯૦૬ માં જ્યારે મેં "જ્ઞાન પ્રકારક મંડળી" તરફથી ફ્રામજી કાવસજી ઇન્સ્ટિટયુટ'માં ઉપલી બાબત પર ત્રણ જાહેર ભાષણો આપ્યાં હતાં તે વખતે કેટલાક ગૃહસ્થોએ આ ભાષણોની ચોપડી અભ્યાસને માટે છપાવવાને મને એલતેમાસ કીધી હતી, તેથી આ ભાષણો આ પુસ્તકમાં છપાવ્યાં હતાં. આ પુસ્તકની ત્રણ આવૃતી ખપી ગઇ છે. વાંચકવર્ગ તરફથી એ પુસ્તકની સારી પિછાણ થઇ છે એ માટે તેઓનો ઉપકાર માનુ છું, વિશેષ કરી મારા ભલા મિત્રો જેઓએ આ પુસ્તકની બીજી આવૃતી સસ્તામાં પ્રગટ કરવાને બીન સ્વાર્થી કોશેશ કરી છે તેઓને અંતઃકરણથી ઉપકાર માનું છું.

મંડળીના પ્રમુખ શેઠ ખરશેદજી કામાના કહેવા પ્રમાણે આવાં ભાષણો એ મંડળીમાં પહેલીજ વાર આપવામાં આવ્યાં હતાં. વાંચક વર્ગને એ બાબત નવી લાગશે કારણ એ વિદ્યાની શોધ ખોળો હાલની છે. એ વિદ્યાન ગુજરાતીમાં ઘણા પુસ્તકો પ્રગટ થયાં નથી, આ પુસ્તકનાં મથાળામાં "કાબુ' શબ્દ વાપર્યો છે તેપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચુ છું. એનો અર્થ એમ નથી થતો કે એ મહાન શોધ આપણને દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર "જીત' મેળવવા શિખવી આપણને **અમર** જીવવા જણાવે છે. જો કે શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે જોતાં અમર થઇ શકાય તેમ છે, પણ હાલ જે હાલતમાં આપણે આવી પડયા છીએ તે જોતાં મોત પર "જીત" મેળવી અમર થવું બહુજ મુશ્કેલ માલમ પડે છે, પણ આ શોધોથી એક માણુસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબપર જો મેહેનત લઇ ચાલુ કોશેશ કરે તો સહેલાઇથી કાબુ મેળવે છે અને દુઃખી થતો બચી જાય છે. એ મહાન શોધ એક માણુસને દરેક આફતોમાં મનપર કાબુ રાખી શાંત બનાવી, આફતને સુખમાં ફેર ફેરવી નાખવી તે શિખવે છે.

જે કાંઇ દુઃખ આપણે ભેાગવ્યે છીયે તે આપણાં અજ્ઞાનપણાંને લીધેજ. કુદરતના નિયમ તેાડવાથી આપણને દુઃખ દરદ, મેાત અને કમનસીબ રૂપી શિક્ષા થાય છે. કયા નિયમેાથી આપણું શરીર અને નસીબનાં કાર્યો થાય છે તે આ વિષય જણાવે છે કે જેથી તેઓને કાબુમાં રાખી શકાય.

દવા પીવી નહીં એમ આ ભાષણેા સૂચવતાં નથી, પણ એથી ઉલટું દવા ઉપર આપણી મનશકિત વાપરી દવા દારૂને વધારે અસરકાર કેમ બનાવવી તે શિખવે છે, પણ જેઓ દવાઇનેા ચાલુ ઉપયેાગ કરે છે તેઓ પેાતાનાં મન અને શરીરપરનેા કાબુ કેમ ખેાઇ દે છે તે પુરતી રીતે સમજાવે છે.

આ ભાષણેા વૈદકશાસ્ત્રપર એક નવી રેાશની ફેંકે છે. દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે કે, દુઃખ દરદેા જેમ દવાથી સાંજા થાય છે તેમ મનશકિતથી પણ સાજા થાય છે, માટે વૈદકશાસ્ત્રમાં માનસિક શાસ્ત્રની બહુજ અગત્યતા છે, કારણ આ ભાષણ પ્રમાણે સઘળાં દરદનું મુળ મનમાં રહ્યું છે.

આ વિષય લખતાં વિચાર આવ્યેા કે આવી બીકટ બાબતપર મારૂં પેાતાનું મત મેાટા વૈદેા કબુલ કરશે નહિ તેથી નામાંકિત વૈદેા અને જાણીતા માનસીક શાસ્ત્રીઓના દાખલા દલીલેા જેટલા બને એટલા એકઠા કીધા અને આ પુસ્તકમાં સમાવ્યા છે કે જેથી વાંચનારને માલમ પડે કે સર્વે દાખલા દલીલેા નામાંકિત માણસેાએ કબુલ કીધેલા છે.

આ પુસ્તક સાધારણ માણસને ઘણું ઉપયેાગી થઇ પડશે એટલુંજ નહીં પણ આપણા વૈદેા અથવા ડાકટરેાને પેાતાના દરદીના મનેાવિકાર તપાસવાને અને મનની ગુપ્ત શકિતથી દરદેા સાજાં કરવાને સુચવશે. આ ભાષણેા કેટલાં ઉપયેાગી છે તે જે બારીકીથી અભ્યાસ કરશે તેનેજ માલમ પડશે.

વાંચનારને એટલી અરજ કરૂં છું કે એ બાબત જેટલી અગત્યની છે એટલી અઘરી છે, માટે પહેલાં થેાડાં પાણાં વાંચતાં સમજ પડે નહીં તેા વાંચવાનું છેાડી દેવું નહીં, પણ ધીરજ અને ખંતથી જ્યારે સઘળાં પ્રકરણેા વાંચશેા ત્યારેજ સઘળું સ્પષ્ટ રીતે સમજ પડશે એમ હું ખાત્રીથી માનું છું.

આ તકે મારા મીત્ર મી૦ દી૦ શા૦ હેામીયાર, માનસિક વૈદનેા, બહુજ ઉપકાર માનું છું, કે જેઓએ મને એ બાબતનેા અભ્યાસ કરવાને પહેલાં સુચવ્યું હતું.

ટુંકમાં આ વિષય એક માણસને પેાતાપર કાબુ રાખી દરેક જાતના દુ:ખેા અને મુસીબતેામાં પેાતાના મનને પવિત્ર અને શાંત કેમ રાખવું તે શિખવે છે. ગુપ્ત મનશકિત સહેલાઇથી ખિલવી દુ:ખ દરદ: મેાત, અને નસીબપર કાબુ મેળવતાં સુચવે છે, અને આપણને જણાવે છે કે, આપણે સઘળા તે સર્વ શકિતમાન ઇશ્વરના સ્વરૂપ છીએ અને જ્યાં સુધી આપણે ઇશ્વરની સર્વથી મેાટી શકિત "સત–ચીત–આનંદ" ને સાચવી રાખ્યે નહીં ત્યાં સુધી દુ:ખ દરદ, મેાત અને નસીબપર જીત મેળવી સુખી અને અમર થઇ શકયે નહીં.

બ. સેા. બનાજી.

# ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો,

## જે વડે એક માણસ દુઃખ દરદ, મોત અને નસીબ પર કાબુ રાખી શકે.

### પ્રકરણ ૧ લું.

કાંઇક જમાના થયાં મનુષ્ય જાત ઇશ્વરે સૃજેલું ઉત્તમ સુખ મેળવવા માટે દુઃખ દરદો, મરણ અને આફત, જેવા બળવાન શત્રુઓ સામે મોટી ચાલુ લડાઇ ચલાવે છે. કમનસીબે એ લડાઈ દીનપર દીન મનુષ્ય જાતને વધુ અને વધુ નાશકારક નીવડે છે. એનાં કારણો આગળ ચાલતાં ખુલાસાથી જાણીશું. વૈદકશાસ્ત્ર એ શત્રુઓને કાબુમાં રાખવા શારીરીક ઉપાયો (pbysical remedies) સુચવે છે, જે ઉપાયોએ એ શત્રુઓને કાબુમાં રાખવાને બદલે વધુ બળવાન બનાવ્યા છે, અને આપણને શરીર વધુ દુઃખી દરદી બનાવી દીધા છે. એક મહાન રાજા જે ઘણાક દેશો અને કરોડો માણસ ઉપર જીત મેળવે છે અને જેની સામા થવાને પણ કોઇ હીમ્મત કરતું નથી, તે પણ હાલની વૈદકશાસ્ત્રની દરેક શોધો ઉપયોગમાં લેવા છતાં કવખતે દુઃખી દરદી થઈ મરણ પામે છે. એનું કારણ એજ કે તેણે મનનાં બળથી કરોડો માણસપર જીત મેળવી છે, પણ તે પોતાનાં શરીરપર કાબુ ધરાવી શકતો નથી, જેથી તે પોતાની રૈયતની માફક શરીરનાં દુઃખથી પીડાય છે. કરોડો માણસપર કાબુ મેળવ્યા છતાં તે શરીરે નબળો છે, પોતાનુંજ શરીર તેને નાફરમાન થાય છે, દુઃખી દરદી બનાવે છે અને માંદગીમાં તે એક નાના બચ્ચાંથી પણ વધુ નબળો બને છે, ત્યારે ખરો

જીત મેળવનાર તો તેજ કે જે પોતાની ઉપર જીત મેળવી શકે! આ પુસ્તકનો વિષય દરેક માણુસને પોતાપર જીત મેળવવાનું શીખવે છે.

શાસ્ત્રવિદ્યાના અને વૈદકશાસ્ત્રના શારીરીક ઉપાયોએ આપણુને દુ:ખ દરદ અને મોત પર કાબુ મેળવવાને બદલે વધુ દુ:ખી દરદી બનાવ્યાં છે અને આપણો મનનો કાબુ શરીરપરથી નબળો બનાવી દીધો છે.

ચાલુ સદીની મનને લગતી મહાન શોધો મનુષ્ય જાતને જુદાજ તબકકાપર લઇ જાય છે. એ મહાન શોધો શારીરીક ભુવન (Physical plane) ની જાનવરી નબળાઈ પરથી માનસીક ભુવન (Mental plane) ની શ્રેષ્ટાઈ દેખાડી આપણુને સુચવે છે કે મનશકિત સર્વ શારીરીક શકિતથી બળવાન છે અને જ્યાં સુધી માણુસ પોતાની ગુપ્ત મનશક્તિ ખીલવી પોતાથી વિશેષ બળવાન શત્રુ દુ:ખ, દરદ અને મોતની સામે થશે નહીં ત્યાં સુધી માણુસ જાનવરી ખાસ્યતો છોડશે નહીં અને ખરો માનસીક દરજ્જો ભોગવી શકશે નહીં. એ શોધો આપણુને વધુ શિખવે છે કે દુ:ખ દરદ, મોત અને કમનસીબી, નબળી મનશકિતનાં સ્વરૂપ છે, અને માણુસમાં છુપાયલી બળવાન મનશક્તિથીજ તેઓને કાબુમાં રાખી શકાય, અને સેવટે જ્યારે માણુસ જાત પોતામાં છુપાયલી સબળી મનશક્તિ ખીલવશે અને દરેક બાબતમાં પોતાનાં મનની બળવાન શકિત વાપરવા શિખશે ત્યારે અને ત્યારેજ દુ:ખ દરદ, મોત અને બદબખ્તીપર જીત મેળવશે અને સત-ચીત-આનંદનું ઉત્તમ સુખ મેળવવાને શક્તિવાન થશે. નામાંકીત કવી Milton લખી ગયો છે કે:—

"Minds are of celestial birth
Make we them heaven of earth."

"મન ખુદાઈ અંશનું બનેલું છે, જેનાથી આપણે આ દુન્યાને બેહસ્ત બનાવી શકીયે."

આ એક ઘણીજ અગત્યની બાબત છે અને તે આપણાં મનને

લગતી મહાન શોધો વિષે છે. આપણે જાણીએ છીએ તેમ મનુષ્ય જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે. કારણ આપણે સર્વ પેદાયશ કરતાં ઉંચી મનશક્તિ ધરાવ્યે છીએ, આપણ મનુષ્ય જાત સર્વથી મોટો દરજ્જો મનથી ભોગવ્યે છીયે, તેથી મન વિષેનો અભ્યાસ કરવો એ સર્વથી મોટી ફરજોમાંની એક ફરજ છે, કારણ "The proper study of mankind is mind" યાને મનુષ્ય જાતનો વાસ્તવીક અભ્યાસ મનનો છે. "Man is the image of God" યાને માણસ એ પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે, એમ આપણી ઉત્તમ મનશકિત પુરવાર કરી આપે છે. એજ મનશક્તિને આધારે આપણે આ દુન્યાની બારીકમાં બારીક રજકણથી તે કરોડો માઇલપર આવેલા તારા અને સેતારાનું અવલોકન કરવાને શકિતવાન થયા છીએ. એજ મનશકિતથી આપણે આ દુન્યાને બેહેસ્ત અથવા દોજખ જેવી બનાવી શકયે છીએ અથવા તો બેહસ્તનો ઉત્તમ આનંદ અથવા દોજખનું ભયભીત દુઃખ ભોગવવાની સ્થિતિમાં આવી પડીએ છીએ. જેઓએ મનશક્તિનો ઉત્તમ ઉપયોગ કીધો છે, તેઓ પોતાનું નામ આ દુન્યામાં અમર મુકી ગયા છે. તેઓ મહાન પેગમ્બરો માહાત્માઓ, ફીલસુફો, શોધકો થઈ ગયા છે. જેઓએ પોતાની મનશકિતપર કાબુ મેળવી જાતી અનુભવ મેળવ્યો છે, તેઓ એક કવીના બોલોમાં કહે છે કે, "My mind to me a kingdom is" યાને મારૂં મન એ મારી રાજ્યસત્તા છે.

## દુઃખ દરદો અને મોતની ઉત્પતિ કેમ થઇ?

જ્યારે માણસ આવી ઉત્તમ મનશક્તિ ધરાવે છે ત્યારે જાનવરો કરતાં વધારે દુઃખ દરદોથી તે પીડાય છે તેનું કારણ શોધતાં એટલુંજ માલમ પડે છે કે માણસે પોતાનાં મનને પોતાની બહારની લોભ લાલચોથી તેમજ નિર્જીવ બાબદપર મનનો ખરચાળ ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો કાબુ ધરાવવાને તેનું મન નબળું પડી ગયું છે.

અનુભવ સર્વેને શિખવે છે કે મન સ્વચ્છ રહે તોજ શરીર પણ સ્વચ્છ રહે છે. દીનપર દીન દુઃખ દરદો વધે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે જોકે આપણી મનશક્તિ ખીલતી જાય છે પણ મનની સ્વચ્છતા ઓછી થતી જાય છે. બીજા પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરીશું કે ચોકકસ ખરાબ વિચારો ચોકકસ જાતનો ઝેરી પદાર્થ શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આગમજના જમાનાના લોકો તેમજ હાલ ગામડાંમાં રહેતાં લોકો શરીરે મજબુત, અને દુઃખ દરદોથી ઘણા પીડાતા નથી કારણ તેઓ લોભ, લાલચો, અને મનના ઘસારાથી દુર રહી સાદી જીંદગી ભોગવતા રહ્યા છે, જેથી મન સ્વચ્છ અને નિયમીત રહે છે. જ્યારે શહેરી લોકો લોભ, લાલચોમાં ત્વરાથી પડે છે અને સાદી જીંદગી ગુજારતા નથી; ખાવા, પીવા, પહેરવામાં તેમજ કીના, કપટ, હવસ, જુસ્સા વગેરે તેમજ નાનપણથી અભ્યાસને લીધે મનના ઘસારાથી ભરેલા રહે છે. શહેરમાં જીંદગી ગુજારતા ૧૨ વર્ષના છોકરામાં ઘણીક વખ્ત લુચ્ચાઈ અને માઠા વિચારો જોઈ છીયે, જે અગાઉના ઉમરે પુગેલા માણસમાં અને હાલના ગામડ્યામાં હોતા નથી. જ્યાં લોભ, લાલચ અને ગુજરાણ કરવાની મુશકેલી હોય છે, ત્યાં મન સ્વચ્છ રહેતું નથી અને તેથી શરીર દુઃખ દરદોથી ભરેલું રહે છે.

બીજો સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યારે તબીબી વિદ્યાની દીનપર દીન શોધો વધે છે ત્યારે દુઃખ દરદો ઘટવાને બદલે વધ્યાં જાય છે અને વળી ડાકતરો પોતે પણ દુઃખ દરદોથી કવખ્તે મરણ પામે છે તેનું કારણ શું?

એનું કારણ એટલુંજ માલમ પડે છે કે વૈદકશાસ્ત્ર પોતાનો રસ્તો આડે માર્ગે લે છે અને શરીરની રચનામાં દુઃખ દરદોમાં અને તેઓને સાજાં કરવામાં મન જે કાર્ય બજાવે છે તે વિષે અજ્ઞાન છે, તેથી મન જેવી મહાન શકિતને વૈદકશાસ્ત્રમાં જગ્યા મળી નથી. આપણે હાલની મનશકિતની મહાન શોધોને આધારે દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવાને

શક્તિવાન છીએ કે મનજ શરીરને પાછું તનદરોસ્ત બનાવવાને શક્તિવાન છે; વળી એ મહાન શોધોને આધરે વધુ એ જાણીશું કે મન શરીરને સારી હાલતમાં રાખવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે, જે હાલના દવા-દારૂના હદ બહાર ઉપયોગથી તેમજ કુદરતી નિયમીત સાદી જીંદગી ગુજારવાથી એ શકિત આપણામાં નબળી પડી જાય છે. જે દરેક દવા શરીરમાં જાય છે તે એ મનશકિતને નબળી કરી નાખે છે. જેમ જેમ માણસ દવાનો ઉપયોગ વધુ કરશે તેમ તેમ મન શરીરને કાબુમાં રાખતું નબળું પડતું જશે અને દુઃખ દરદો દીનપર દીન વધતાં જાય તેમાં કાંઈ પણ નવાઈ જેવું નથી. ટુંકમાં આપણે એ અનુમાન પર આવ્યે છીએ કે મનનો કાબુ શરીરપરથી ઓછો થઈ જવાથી દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

હવે આપણે મનનો શરીરપરનો કાબુ પાછો કેમ મેળવવો અને દુઃખ દરદોથી કેમ મુક્તિ મેળવવી તે હાલની માનસીક શાસ્ત્રની એક મહાન શોધને આધારે દાખલા દલીલ સાથે તપાસ્યે.

એ મહાન શોધની પુરતી સમજણ મેળવવાને પ્રથમ મન શું છે, ક્યાં છે, શરીરનું કેમ બંધારણ કરે છે (psycho-physiology) શરીરમાં કેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે (psycho-pathology) અને મન દુઃખ દરદો કેમ સાજાં કરે છે (psycho-therapy) એ વિષય જે નવીજ શોધો હોવાથી તબીબી વિદ્યામાં હજી દાખલ થઇ નથી તે વિષે જાણવું અવસ્યનું છે.

## મન એટલે શું અથવા શાનું બનેલું છે?

મનનો અર્થ (definition) કેટલાક વિદ્વાનો જુદી જુદી રીતે આપે છે. આપણને ડા૦ મોડસલીનો અર્થ વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. એ વિદ્વાન મનનો અર્થ "Sum-total of thinking, feeling and willing" કરે છે, યાને મનનો અર્થ વિચાર શકિત, લાગણી અને ઇચ્છા

અથવા સંકલ્પશકિતનું સારાંશ. ત્યારે મનનો અર્થ બરાબર જાણવા માટે વિચારશકિત, લાગણી વિગેરે વિષે જાણવું જોઇયે.

પહેલાં વિચારશકિત જે મનનાં બંધારણનો સર્વથી મોટો તત્વ છે તેનો અભ્યાસ કર્યે. હાલ વિચારશકિતની શાસ્ત્રવિધાને આધારે જે નવીન શોધ થઇ છે તે રજુ કરીશું, જેથી મનશકિત કેટલી બળવાન છે તેનો કાંઇક ખ્યાલ આવે. હાલની શાસ્ત્રવિધા પુરવાર કરે છે કે પદાર્થ અને બળ (Matter and Force) કાંઈ જુદાં નથી પણ બન્નેમાં ઐકયતા સમાયલી છે. બન્ને એકએકનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપ છે. જેમ પાણી પદાર્થ છે, જેનું બળ ઉપજાવવું હોય તો તેની વરાળ બનાવ્યે છીયે જે અદ્દભૂત શકિત ધરાવે છે. એથી વધારે શાસ્ત્રવિધા પુરવાર કરે છે કે, આ જગતમાં સર્વ ઠેકાણે ધુજરી અથવા હીલચાલ (Motion) વ્યાપી રહી છે અને સઘળું જગત એકજ ચીજ જે ether એટલે હવાથી પણ પાતળા પદાર્થનું બનેલું છે.

ધુજરીવિદ્યા science af vibration પુરવાર કરે છે કે, જગતમાં જુદા જુદા જે પણ રૂપ, રંગ જોઇયે છે તે જુદી જુદી ધુજરીની ગતી પર આધાર રાખે છે. ગરમી, થંડી, રોશની, જાતજાતના રંગો તેમજ જાત જાતની લાગણીઓ સર્વ જુદી જુદી ધુજરીની ગતી ઉપર આધાર રાખે છે.

વિચારશક્તિ પણ એ ether અથવા સુક્ષમમાં સુક્ષમ પદાર્થની ચોકકસ ધુજરીઓની બનેલી છે અને બહારની ચોકકસ ધુજરીઓ આપણા શરીરમાં ચોકકસ ધુજરી ઉત્પન્ન કરે ત્યારે જુદી જુદી લાગણી આપણાં શરીરને થાય છે. ત્યારે એટલું સીદ્ધ થાય છે કે જ્યારે આપણે વિચાર કર્યે છીયે ત્યારે આપણાં ભેજામાંથી ચોકકસ ધુજરી ઇદર (ether) માં કર્યે છીયે.

જ્યારે આપણે ખ્યાલ કરીએ છીયે અથવા વિચાર, અથવા કલ્પના (imagination) કર્યે છીયે ત્યારે હર વખત ચોકકસ આકારો ઉત્પન્ન કર્યે છીયે, જે આપણી આંખની સાધારણ શક્તિથી જોઈ શકાતા નથી. પેરીસનો એક વિદ્વાન નામે ડા૦ બેરેડક એ વિચારોના હવાઈ આકારોની

તસવીર લેવાને શક્તિવાન થયેા છે. એક છેાકરી પેાતાના પાળેલાં પક્ષીના મેાતપર વિલાપ કરતી હતી. તેણીની તસ્વીર ઉતારી જેની ઉપર તે છેાકરીની ગમગીન લાગણીને લીધે તે પક્ષી અને બચ્ચાંની આસપાસ એક અજબ જેવી ગુંઠેલી જાળી જેવેા આકાર માલમ પડયેા. બીજાં બે બચ્ચાંને એકદમ ગભરાવીને તુરત ફેાટેા લીધેા, જેની ઉપર ધાબાં અને હીલચાલ કરતાં વાદળાં માલમ પડયાં. અપમાન કરવાથી જે ગુસ્સેા ચઢે છે તે ફેાટેામાં નાની ભાંગી ટુટી દડીના આકારમાં તે વિચારેા જાહેર થયા.

એ ડાકટર આ તસવીર એક અંધારા એારડામાં 'કેમેરા' અથવા તેા કેમેરા વગર (dry-plate system) થી શરીરના કાંઇપણ સંબંધ વગર લે છે. એ પ્લેટ જે માણસ પર પ્રયેાગ કરવામાં આવે છે તેના માથા, હૃદય અથવા હાથ આગળ ધરવામાં આવે છે. એ ડાકટર કહે છે કે, જીવનરક્ષક શકિત (vital force) બહુજ નરમ અને માટી જેવેા હેાય છે, જેની ઉપર નહીં જણાય એવા હાથેાથી આત્મીક ચિતારેા (spirit sculptor) જેબી કાંઈ આકાર બનાવે છે તે જીવતા હેાય તેમ છાપ પડે છે. આવેા "ફેાટેાગ્રાફ" આવા ન દેખાય તેવાં દુરથી અસર કરતી લાગણીનાં ચિત્ર, એકત્ર થયલા વિચારેાથી બને છે. આ રીતે એક લશકરી અમલદારે પેાતાનાં મનમાં એક ગરૂડ પક્ષીનેા વિચાર કીધેા, જેથી પેલી પ્લેટ પર તે પક્ષીનેા અચુક આકાર જાહેર થયેા. એ ડાકટર વધુ જણાવે છે કે, એક માતા પેાતાના મરણ પામેલાં બચ્ચાંને વિચાર કરતી હતી તે તસ્વીરમાં પડયું હતું.

ફેાટેાગ્રાફીના આ પ્રકારના અખતરાથી સાબેત થાય છે કે જ્યારે પણ આપણે વિચાર કર્યે છીયે ત્યારે હવામાં આકારેા અથવા ચિત્રેા ઉત્પન્ન કર્યે છીયે.

હાલ એ પણ સાબેત થઇ શકે છે કે આપણા ચેાકકસ વિચારેા તથા લાગણી આપણા મિત્ર અથવા ખેશી પર સેંકડેા માઇલનેા તફાવત છતાં, તેવાજ વિચાર તથા લાગણી અણદીઠ રીતે ઉત્પન્ન કરે છે, જેને

telepathy નો પ્રયોગ કહે છે. એટલે એક મન બીજાં મનપર દુરથી પોતાની અસર કરે છે કે જેમ તાર વગરના હાલના વિજળીના સંદેશા એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં મોકલવામાં આવે છે.

આ અખતરાના સત્તાવાર પુરાવા 'Review of Reviews' નામના ચોપાન્યામાં અને બીજે ઠેકાણે આવી ગયા છે. એ પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. ધારો કે એક માણસ મુંબઇમાં રહે છે અને તેનો મિત્ર ઇંગ્લાન્ડમાં રહે છે. હવે મુંબઇના મિત્રને ઇંગ્લાન્ડના મિત્રપર વિચારશક્તિથી સંદેશો મોકલવો હોય તો, તેને અગાઉથી કાગળ લખી ચોકકસ દહાડો અને કલાક નક્કી કરવામાં આવે છે અને તે વખતે પેલો તેનો મિત્ર શાંત પડી રહે છે. તે પેલા મિત્રનો ચેહેરો મનમાં કલ્પે છે અને પછી એકાગ્રચીત્તથી પોતાના વિચારો તેની ઉપર ફેંકે છે, જે પેલા મિત્રપર જઇ ચોક્કસ લાગણી અથવા વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે, પણ એટલું જાણવું અવસ્યનું છે કે જેમ એ બે મિત્રોનો સ્નેહ એકમેકપર વધુ હોય છે તેમ એકમેકના વિચારો જલદી સ્વીકારે છે.

## માનસિક સંદેશાના ખરા પ્રયોગો.

મીં૦ સ્ટેડ તે 'Review of Reviews'ના અધિપતીએ પોતાની લંડનની ઑફીસમાં માનસિક સંદેશાનો અખતરો નીચે મુજબ કીધો હતો: તેણે કેટલાક જાણીતા માણસોની કમીટી નેમી, જેમાં જાણીતા ડા૦ વૉલેસ પણ હતા. માનસિક સદેશો નોટીંગહેમથી લંડન જે ૧૨૫ માઇલનો તફાવત છે, તે બન્ને શેહરમાં કરવામાં આવ્યો હતો. લંડનમાં મી૦ સ્ટેડની ઑફીસમાં ડા૦ રીચર્ડસન રહ્યા હતા, જ્યારે નોટીંગહેમમાં મી૦ ફ્રેન્ક રહ્યા હતા. મી૦ ફ્રેન્કે સંદેશા મોકલ્યા જે ડા૦ રીચર્ડસને સ્વીકાર્યા હતા. સાંજે પાંચ કલાકે ભરેસ્પતવારે ડા૦ રીચર્ડસનપર બારીક તપાસ રાખવામાં આવી હતી. કમીટીને કહેવામાં આવ્યું હતું કે, મનને લગતા ત્રણ સંદેશા પસંદ કરવા. એ ત્રણ સંદેશા "સ્કોટલંડ" બીજો

"૫૭૯" અને ત્રીજો "7–20 p. m." કરી ચુંટી કાઢ્યા અને ડા૦ રીચર્ડસનની જાણ વગર તાર મારફતે મી૦ ફ્રેન્કપર મોકલી આપ્યા. મી૦ ફ્રેન્કે પોતાનું ચીત એકાગ્ર કરી ઉપલા સદેશા વિચાર શકિતના બળથી નોટીંગહેમથી પોતાના મિત્ર ડા૦ રીચર્ડસનપર લંડનમાં મોકલ્યા. ડા૦ રીચર્ડસને ૭ ને ૮ કલાકની વચમાં બહુજ શાન્ત મન રાખ્યું. જેથી તુરત કાંઈ પણ ભુલ વગર પેલા ત્રણ સંદેશા પોતાનાં મનમાં સ્વીકાર્યા હતા. આ અખતરો જાણીતા ગ્રહસ્થોની દેખરેખ હેઠળ કરવામાં આવ્યો હતો અને તેમાં ભાગ લેનાર પણ જાણીતા ગ્રહસ્થો હોવાથી એમાં કાંઇ પણ રીતની ઠગાઇ માલમ પડી હતી નહીં.

આપણે સાધારણ રીતે અનુભવ્યું છે કે જ્યારે પોતાના છોકરાં બાહારગામમાં આફતમાં અથવા દુખમાં હોય છે ત્યારે તારનો સંદેશો મળે તે અગાઉ કેટલીક માતાને ખબર પડે છે કે છોકરા પર કાંઈ પણ દુઃખ છે એવી લાગણી તેણીને તે વખતે થાય છે. તેજ પ્રમાણે એક મહેરદાર પોતાનો ભરથાર દુર દેશમાં માંદગી અથવા દુઃખ ભેાગવે છે તો તે તારના સંદેશાથી ખબર મળે તે અગાઉ વિચારશકિતના બળથીજ જાણી શકે છે. આ પ્રકારના અનેક દાખલા જણાયલા છે.

પણ આપણને અજાયબી એમ લાગે છે કે કેટલાક વિદ્વાનો એક મન બીજાં મનપર કેમ અસર કરે છે તેનો તસવીરથી અથવા ફોટોગ્રાફીથી પુરાવો આપે છે. એક મન બીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે તેનો ફોટોગ્રાફી સાથનો અખતરો બુકારેસ્ત શહેરના ડા૦ હસડને કીધેલો કહેવાય છે. એક મન બીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે એવા ચમત્કારમાં તે ઉમંગ ધરાવતો હોવાથી તેણે પોતાના મિત્ર ડા૦ ઇસરાટી સાથે એ ચમત્કારનો ફોટોગ્રાફ લેવાનો ઠેરાવ કીધો, કે જેથી એમ સાબેત થાય કે આપણાં મનમાં રહેલું ચિત્ર દુર તૈયાર કરી રાખેલી પ્લેટમાં પડી શકે છે. આ ચમત્કારીક અખતરાને માટે મુકરર કરેલી સાંજ આવી, ડા૦ હસડને

સુવા જવા અગાઉ પોતાના બીછાનાં આગળ એક કેમેરા ગોઠવ્યો, જય
ડા. ઇસરાટી તેથી સેંકડો માઇલ દુર ગયો હતો. એની સાથે નક્કી કરવા
આવ્યું હતું તેમ જ્યારે તે ઉંઘમાં પડે તે અગાઉ પોતાના મિત્રે બુકારેસ્ટ
જે સબી પાડવાની પ્લેટ તૈયાર કીધી હતી તેમાં પોતાનો છાપ (imag
પાડવા માટે પોતાના વિચાર એકત્ર કીધા. બીજી સવારે જ્યારે તે પ્લે
દવામાં નાખી ત્યારે તેની ઉપર પોતાનો મિત્ર સેંકડો માઇલ દુર હતો તે
તસવીર આબેહૂબ પડી હતી.

આ અખતરાથી એક મન બીજાં મનપર દુરથી અસર કરે છે
શાસ્ત્રવિધાના અખતરાથી સાબેત થાય છે. મી૦ માયરે પોતાની ચોપ
"Human Personality and its survival after bodi
death" માં એ વિષે ઘણુંક ચિત્રો સાથે સમજણ આપી છે.

મનના એ પ્રકારના ચમત્કારપરથી એવાં અનુમાનપર આવી શક
કે, આપણે જ્યારે વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે તે વિચાર એક શકિત અથ
બળ (Force) નાં જોરથી બહાર પડે છે, જે હવામાંથી યાને eth
માંથી પસાર થઈ બીજાંનાં મનપર અસર કરે છે, જે પ્રમાણે "Wirele
Telegraphy" તાર વગરના વિજળીક સંદેશા એક ઠેકાણેથી બી
ઠેકાણે જાય છે તેમ.

વિચાર શકિત એક બળ (force) છે એમ સાંચાકામની શોધ
સાબેત થાય છે. એક નાનો સાંચો બનાવવામાં આવ્યો છે, જે એક મા
સમાં વિચારશકિત અથવા ઇચ્છાશકિત કેટલી બળવાન છે તે દેખાડી અ
છે. એ સાંચામાં એક નાની સોય જેવો શલ્યો કાચના વાસણમાં ટાંગવા
આવ્યો છે. એક માણુસ દુરથી તે સાંચાપર પોતાની વિચારશકિત અથ
ઇચ્છાશકિતના બળથી તેની ઉપર થોડો વખત નજર ફેંકે છે તો પે
લોખંડનો બારીક સોય જેવો સલ્યો હાલે છે. જો એક માણુસ નબ
ઇચ્છાશકિત (will) અથવા નબળી દેહનો અથવા નબળા જુસ્સાનો હે

છે, તો આ સાંચામાં કાંઈ પણ હીલચાલ કરી શકતો નથી. જેમ માણસ જોરાવર હોય છે, તેમ હીલચાલ વધુ થાય છે. આ સાંચાના મુખ્ય શોધકો D'Odiardi અને Baradac નામના બે ફ્રેન્ચમેનો છે. એક અમેરીકને પણ અગાઉ એવો સાંચો દેખાડયો હતો. સાધારણ માણસને આ અખતરો પુરતી સાબીતી આપે છે કે વિચારશકિત અથવા ઇચ્છાશક્તિ એ એક વિજળી અથવા લોહચુંબીક Electricity or Magnetism ના જેવુંજ બળ છે.

ફીલેડેલફીયાનો વિદ્વાન જે. ડબલ્યુ. ફીલી જણાવે છે કે મન શકિતનું બળ કાંઈ વિજળીક અથવા લોહચુંબીક નથી પણ etheric [સર્વથી સુક્ષ્મ પદાર્થનું] છે કે જે જ્ઞાનતંતુ [Nerves] મારફતે દોડે છે. વિજળીક અને લોહચુંબીક ઝડપ આ etheric પ્રવાહ આગળ ચપળતામાં બીસાદ વગરની છે. જ્યારે એક મન બીજાં મનપર દુરથી કેમ અસર કરે છે તે તપાસ્યે છીયે ત્યારે એ વિદ્વાનનું કહેવું બરાબર લાગે છે. જો તાર વગરનો વિજળીક સંદેશો એક શેહેરથી બીજે શેહેર મોકલવો હોય તો મોટા સાંચાઓ, એનજીનો, બૅટરીઓ બનાવવી પડે છે જેથી વિજળીનો મોટો જથ્થો બની શકે છે. ત્યારે એક મિત્ર પોતાના દુર વસ્તા મિત્રનાં મનપર ફકત પાંચ પળ પોતાનું મન એકાગ્ર કરી સંદેશો મોકલાવી શકે. મનથી મોકલાવેલા સંદેશાની ઝડપ અથવા વિચારશકિતની ઝડપ વિજળીથી વધારે શ્રેષ્ટ છે. જો આપણે વિજળીક ઝડપ સાથે વિચારશકિતની ઝડપ સરખાવ્યે તો આપણી પૃથ્વીના એક નાકેથી બીજે નાકે એટલે ૧૨૦૦૦ માઇલને તફાવતે એક વિચાર એક પળના $\frac{1}{16}$ ભાગમાં જઇ શકે છે. આવી મહાન વિચારશકિત ફકત એક નાનકડાં ભેજાંમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. એ ભેજાંના સાંચાને ચલાવવાને મોટાં ચક્કરો, એનજીનો અથવા સાંચા જોઇતા નથી, પણ ફકત એક બીલ્લસ જેટલી જગા રોકે છે, અને તેમાંથી જાતજાતની શકિત ઉત્પન્ન કરે છે. ભેજાંના અવયવમાંથી હીલચાલ, ગરમી, અવાજ, રોશની, રસાયનીક કાર્યો, લોહચુંબીક શકિતઓ વિગેરે બને છે, એટલુંજ

નહીં પણ માનસીક શક્તિઓ [Psychic forces] જેવી કે, ઇચ્છાશક્તિ, વિચારશક્તિ, અનુમાનો, ધિક્કાર, પ્યાર, ગુસ્સા અને બુદ્ધીબળને લગતી દરેક શક્તિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જ્યારે એ ether વિચાર નામના સુક્ષમ પદાર્થને હજારો માઇલ સુધી હાલવી, ધુજરી અને મોજાઓ ઉત્પન્ન કરે છે, તો પછી તલેસમાતી વાર્તાઓ, અરેબીયન નાઇટ્સ તેમજ બીજા અચંબો પમાડે તેવા તલેસમાતો આપણે ખરેખર બનાવી શકયે તેમાં શું શક છે?

આપણી વિચાર શકિત કેટલી બળવાન છે તે ઉપર કાંઇક વિચાર કીધાથી આપણને ખ્યાલ આવશે કે માણુસ જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે. માણુસ જાત પરમાત્મા પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ છે તે આ બળવાન મનશક્તિથીજ. મીસીસ ક્રો પોતાના પુસ્તક Night Side of the Nature માં જણાવે છે કે માણુસ જાત એ પરમેશ્વરનું એક સ્વરૂપ છે, તે આથીજ કે પોતાના imagination અથવા ખ્યાલ યા વિચારથી સુક્ષ્મ આકારો બનાવે છે. જેમ પરમેશ્વરે આ જગતને પોતાના વિચારથી બનાવી છે તેમ આપણી મનની દુન્યા વિચારશક્તિને આધારે જાત જાતના આકારોથી ભરપુર કર્યે છીયે અને જ્યારે તે વિચારો રૂપ ધારણ કરી જાહેર થાય છે ત્યારે આપણાં નસીબનું બંધારણ થાય છે. એક વિદ્વાન કહે છે કે, એક મહાન પુરૂષ કેમ થાય છે? એવા પુરૂષનાં બચપણના વિચારો કાર્યે મારફત જાહેર થાય છે. ત્યારે એમરસન નામનો વિદ્વાન કહે છે: “Great men are they who see that mental force is stronger than material force; that thought rules the world.” એટલે મહાન નરો તેઓ છે કે જેઓ મનશકિતનું બળ સર્વ પદાર્થના બળથી શ્રેષ્ટ છે અને વિચારજ દુન્યાપર રાજ ચલાવે છે એમ માને છે. બીજા ભાગમાં આપણે દાખલા દલીલ સાથે મનશક્તિની મહાન શોધને આધારે પુરવાર કરવાની કોશેશ કરીશું કે જેવું માણુસ વિચારે છે તેવું તે છે અથવા થાય છે. ઘણીજ દલગીરીની વાત તો એજ છે કે આપણે આ મહા બળવાન વિચારશકિતનો

બરાબર ઉપયોગ કરતા નથી તેથી માણસ છતાં જાનવરી સ્થિતિમાં રહીએ છીયે. એ મહા બળવાન શક્તિ છતાં આપણે ઘણા નબળા બની ગયા છીયે; આ બળવાન વિચારશક્તિ આપણામાં પોતાનું પૂર જોર દેખાડતી નથી, કારણ આપણે તેને કાબુમાં રાખી શકતા નથી. આપણામાંના કેટલા ફક્ત પાંચ મીનીટ પોતાનો વિચાર એકજ બાબદપર એકત્ર કરી શકે છે? જ્યારે આપણે વિચાર શકિતને એકત્ર કરી શકયે ત્યારેજ વિચાર શકિત કેટલી બળવાન છે તે માલમ પડે. જેમ સુર્યનાં કીરણો પંથરાઈ ગયલાં હોવાથી તેમાં તેજી બાળી નાખે તેવા અગ્નીનો ગુણ માલમ પડતો નથી, પણ જ્યારે દુરબીનનો કાચ લઈ એ પંથરાઈ ગયલાં કીરણને એકઠાં કર્યે છીયે ત્યારે જો રૂ અથવા કાગળ નીચે મુકયે તો તરત બળી જાય છે તેમજ વિચાર શકિતને એકજ બાબદમાં એકત્ર કરવામાં આવે છે ત્યારેજ તેનું બળ માલમ પડે છે. વિચારશકિત દરેક માણસમાં છે, પણ જેઓએ તેનો સારો ઉપયોગ કરી ખીલવી છે તેઓજ મહાન પુરૂષો, પેગમબરો થઈ ગયા છે અને પોતાનું નામ અમર કરી ગયા છે અને એ મહાન બળથી કરોડો માણસનો ચાહ અને ભકિતભાવ મેળવ્યાં છે.

જે માનસિક શાસ્ત્રીઓએ વિચાર શકિતનાં ગુપ્ત બળનો બારીકીથી અભ્યાસ કીધો છે, તેઓ એવાં અનુમાનપર આવ્યા છે કે વિચાર શકિત એક માણસને આશીષથી જીંદગી બક્ષે છે અને પછી મારી નાખી શકે છે. એક માણસનો વિચાર હજારો માઇલ દુર બીજાં માણસપર અસર કરે છે. વિચાર શકિતથી દરદો સાજાં થઈ શકે છે. વિચારશકિત દુઃખ દરદો, મોત અને કમનસીબીપર કાબુ રાખી શકે છે. એ સઘળાં અનુમાનો આપણે બીજા ભાગમાં દાખલા દલીલ સાથે ગુપ્ત મનની મહાન શોધને આધારે પુરવાર કરી શકીશું. હાલ આપણે મન શાનું બનેલું છે અથવા મનનો અર્થ શું છે તે જાણીએ છે.

## મનનું સ્થળ.

મનનું સ્થળ અથવા રહેઠાણ (localization) ક્યાં છે તે તપાસ્યે. સાધારણ રીતે એમ કહેવામાં આવે છે કે, મનનું રહેઠાણ ભેજામાં આવેલું છે. કેટલાક વિદ્વાનો પુરવાર કરે છે કે મનનું રહેઠાણ કાંઈ ભેજા-માંજ નથી પણ આખાં શરીરમાં વ્યાપી રહેલું છે. માનસિક શાસ્ત્રી એાલબર્ટ એાસતન જણાવે છે કે, "એ ખુલ્લું જાહેર છે કે ભેજું બુદ્ધિ યા તર્કશક્તિ (reason) નું સ્થળ હોય, પણ માણસ જાતની સર્વ મન-શક્તિ (intelligence), પ્રેરણા બુદ્ધિ (instinct) સુદ્ધિ એમાં રહેલી નથી અને ભેજાંપરજ આધાર રાખતી નથી, એ વૈદકશાસ્ત્રમાં અગાઉથી જણાયલું છે."

ડા૦ મોડસલે છેક ૧૮૭૦ માં જાહેર કીધું છે કે, યાદદાસ્ત શકિત (Memory) ભેજામાંજ રહેતી નથી. દરેક જ્ઞાનતંતુનાં ચક્ર (Nerve centres) પોતાની યાદદાસ્ત શકિત ધરાવે છે. જો એમ ન હોય તો તેઓને કેહવાઈ શકાયજ કેમ કે તેનો પોતાનું દરરોજનું કાર્ય ટેવ પડયાથી યાને યાદદાસ્તશકિનથી કરે છે.

ડા૦ હેમંડ જણાવે છે કે, પ્રેરણાશક્તિ (instinct) કાંઈ ભેજાને લાગુ પડતી નથી, કારણ દરેક જાનવરો માણસ કરતાં પ્રેરણા શક્તિથી કાર્ય બહુજ સારી રીતે કરી શકે છે. જ્યારે તેઓનું ભેજું બહુજ અપુર્ણ (imperfect) છે, અને કેટલાકોમાં તો ભેજાં જેવો કાંઈ પણ અવયવ હોતો નથી.

પ્રો૦ એનજેલો મોસો કહે છે કે, જ્યારે ઉંઘમાં ભેજું તદન શાંત હોય છે ત્યારે જ્ઞાનતંતુના ચક્રો પોતાનું કાર્ય જ્યાં સુધી આપણે ભાનમાં આવ્યે છીયે ત્યાં સુધી આપણાં શરીરને સંભાળમાં રાખે છે.

શરીરની રચણાના જાણીતા શાસ્ત્રીઓ (Physiologists) જણાવે છે કે, જાનવરોમાંથી ભેજાંનો આગળો ભાગ કહાડી નાખ્યાં છતાં તેઓ

પોતાનું સઘળું કાર્ય આસાનીથી કરે છે. સસલાં, દેડકાં, અને કાચબા-માંથી ભેજાં કાપી કાઢીને તપાસ કીધી તો માલમ પડ્યું કે ભેજાં વગર તેઓ પોતાનું કાર્ય કરે છે અથવા મનશક્તિ ધરાવે છે. પણ વધુ અજબ જેવું તો એ માલમ પડે છે કે, ભેજાં વગર પણ મનશક્તિ ધરાવી શકે છે. કેટલાકો એમ કહેશે કે એ તો કાચબા, સસલાં, દેડકાં ભેજાં વગર મનશક્તિ ધરાવે છે તેનું કારણ એ કે as the result of having formed some artificial sensori-motor reflexed by dint of frequent repetition. રાત દહાડો અવયવને એકનું એક કામ કરવાની ટેવ પડયાથી જો ભેજાં કાઢી નાંખ્યે તોપણ ભાન વગર પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે. પણ એમ નથી. આપણે દાખલા સાથે જાણીશું કે સૈાથી નાનામાં નાનાં જીવજંતુ કે જેઓમાં ભેજાં જેવું કાંઈ પણ હોતું નથી તેઓ જ્યારે પહેલીજવાર કાર્ય કરે છે ત્યારે મનશક્તિ ધરાવે છે. આપણે માનસિક કાર્ય [mental or psychic action] વિષે બોલ્યે છીયે પણ તેનો અર્થ શું તે પહેલાં નિર્ણય કરવો જોઇયે. પ્રો. જેમ્સ જણાવે છે કે, "Psychic action consists of the pursuit of definite ends with choice of means." યાને ચોક્કસ કાર્ય કરવા ચોક્કસ ચીજ બંધબેસતી પસંદ કર્યે તો મનશક્તિથી ઉત્પન્ન થતું કાર્ય કહેવાય.

એમીબા (amœba) નામની જીવ વાળી વસ્તુમાં સર્વથી નાનું સાધારણ આંખે જણાય નહીં તેવું જીવજતું કે જેમાં ભેજાં જેવો કંઇ પણ અવયવ નથી તે મન શક્તિ ધરાંવે છે. સર દોસન જણાવે છે કે, એક 'એમીબા' ઇચ્છા શક્તિ [volition] ભુખ અને જુસ્સા દેખાડે છે. એક વખત પોતાના જેટલીજ એક બારીક ઝાડપાનની રજકણ ભુખું હોવાથી ખાવાની કોશેશ કરતું હતું, તે રજકરણ ખાવા તેની આસપાસ વળગી રહ્યું, પોતાની કોશેશમાં તે વારંવાર નીશફળ નીવડ્યું, છેલ્લે જ્યારે

તેને માલમ પડયું કે ખવાય તેવું નથી, ત્યારે તે છોડી દઈ બીજી ચીજ જે સેહેલાઇથી ખવાય તેને પકડી.

Protozoa એટલે સર્વથી નાના જાનવરી અથવા જીવજંતુના અવતારનું બંધારણ થાય તે પહેલાંની સ્થીતીમાં પણ મનશકિત માલમ પડે છે. સુક્ષ્મદર્શકયંત્ર (microscope) ના અખતરામાં જાણીતો થયલો મી૦ એચ. જે કારતર જણાવે છે કે, જે જીવજંતુમાં હજુ તો કોઈ પણ અવયવ (organism) નું બંધારણ થયું નથી. તેવા જીવજંતુ (Myxomycetes and infusoria) પણ એક જાતની લુચ્ચાઇ અને મનશકિત જાહેર કરે છે. Acinetes નામના ઝેરી જીવજંતુ જેવાં માતાના ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર પડે છે, કે તુરત "એમીબા" ખાઈ જાય છે, કારણ તેઓ જાણે છે કે જો વખત લાગશે તો તેઓમાં ઝેરી ચીજ ઉત્પન્ન થશે અને તેઓને ઇજા કરશે.

આ પ્રકારના દાખલાઓની બારીક તપાસ કીધાથી સાબેત થાય છે કે મનનું મુખ્ય સ્થળ કાંઈ ભેજું નથી, માનસીક કાર્યો (mental action) ભેજાં વગર થાય છે. અને વળી એથી વધુ એ સાબેત થાય છે કે કેટલાકો કહે છે તેમ, મન કાંઈ પદાર્થમાંથી પ્રગટી નિકળ્યું નથી, પણ ફકત પદાર્થ મારફતે જાહેર થાય છે. સર બ્રાઇન એ અનુમાનને નીચે પ્રમાણે ટેકો આપે છે:—"આપણે આ સચ્ચાઇને મજબુતાઇથી વળગી રહેવું જોઇએ કે મન પોતા શિવાય બીજાથી પોહોંચી ન શકાય તેમ [યાને સ્વતંત્ર] રાજ્ય ગાદી પર વેગળું બેઠું છે, તે કાંઈ પદાર્થમાંથી પ્રગટી નિકળેલું નથી અને altogether different from liberation of energy of the highest sensor-motor centres લાગણી ધરાવતાં જ્ઞાનતંતુમાંથી નિકળતી શક્તિથી મનશકિત તદન જુદાજ પ્રકારની છે.

હેલન વીલમેન નામનો માનસિક શાસ્ત્રી વળી આગળ વધીને જણાવે છે કે, શરીર મન છે તે વિચાર શકિતનું જડ થવું છે, અને જેમ ભેજાં-

માંથી સુક્ષ્મ પદાર્થ નિકળે છે, જેને આપણે વિચાર કહીયે છીયે તેવાજ પદાર્થનું બનેલું છે અને જે પ્રમાણે વરાળ પાણી સાથે અને ફુલ સુગંધ સાથે, કે જે ફુલનોજ ભાગ છે અને જે પદાર્થનું બનેલું છે તેવાજ પદાર્થનું પણ વધારે સુક્ષ્મ આકારમાં, એવોજ સંબંધ વિચાર શકિત જે નહીં દેખાય તેવી સુક્ષ્મ પદાર્થની બનેલી છે તેની સાથે ધરાવે છે.

તે વધારે જણાવે છે કે પ્રગટીકરણ (evolution) સાબેત કરે છે કે માણસના શરીરના દરેક અણુ (atom) માં મન છે, એટલુંજ નહીં પણ જગતની સર્વ ચીજ મન છે. આખું જગત ખુદ મનનું વર્ણન છે. દરેક ચીજ મન છે એમ માનવાનું કારણ સ્પષ્ટ છે, જ્યારે હવે જણાયું છે કે જીવ વગરની ચીજ જેવું કાંઈ છેજ નહીં, જેને આપણે જીવ વગરની માન્યે છીયે તે તો માનસિક ચીજનો નીચો આકાર છે, જે આ નીચી હાલતમાંથી ઉંચી હાલતમાં પોતામાં ખુદ સમાયલી વધવાની શકિત (Power of growth) કે જે સર્વ ચીજમાં ગુપ્ત રહેલી છે તેથી આવે છે. દરેક ચીજો જીવન શકિતની ઉંચ હાલતમાં કેમ આવે છે? એનો જવાબ એકજ છે કે વિચારશક્તિથી. એ જાણીતી વાત છે કે દરેક ચીજ વિચાર કરવાને ગુપ્ત શક્તિ ધરાવે છે, જે કુદરતી નીયમથી જ્યારે નીચી હાલતમાંથી ઉંચ હાલતમાં આવે છે ત્યારે વિચાર કરવાનું શરૂ કરે છે, આ સાચું છે તેથીજ આપણે કહીયે છીયે કે, 'સર્વ મન છે.'

આ ખરી હકીકત છે અને તેને મહાન નરોએ ટેકો આપ્યો છે. આ મહાન સચ્ચાઇને તેઓ સાબેત કરે છે કે, દરેક અણુ અથવા પ્રમાણુ (atom or molecule) ગમે તેવા નીચ હાલતમાં જોઇએ અથવા જાહેર રીતે ગમે તેવા જીવ વગરના માલમ પડે, પણ તેઓમાં મહાન શક્તિઓ છુપાયલી છે, જે ઇચ્છા શક્તિ (desire) ના નીયમથી જાહેર થાય છે.

અહિંયા સુધી આપણે મન શું છે યાને શાનું બનેલું છે અને તેનું

સ્થળ અથવા રહેઠાણ કયાં છે તે આપણે જાણ્યું છે, કે મન વિચારશક્તિ, લાગણી અને ઇચ્છાશક્તિનું બનેલું છે અને મનનું મુખ્ય સ્થળ કાંઈ ભેજું નથી, પણ શરીરના દરેક અણુ (atom) માં મન અને વળી એથી વધુ આખા જગતમાં સમાયલાં મહાન મન (Universal Mind) નો ખ્યાલ આપણને ઉપલા વિદ્વાને આપ્યો છે.

## છુપાં મનની શોધ.

હવે આપણે **મનનું કાર્ય** અથવા મન પોતાનું કાર્ય કેમ કરે છે તે તપાસ્યે. ઓગણીસમી સદી વિજળીની મહાન શોધોને માટે જાણીતી છે, જ્યારે વીસમી સદી મનને લગતી મહાન શોધોથી જાણીતી થશે.

અગાઉના માનસિક શાસ્ત્રીઓ ભાન (consciousness) ને મન તરીકે માનતા અને ભાન વગરનાં સર્વ કાર્યને ફક્ત ભેજાંના કાર્ય (functional activity of the brain) તરીકે માનતા. છેક ૧૮૮૮ ના સાલમાં Aristotilian Society એ એકમતે નક્કી કીધું હતું કે ભાન કાંઈ મન નથી યાને Mind is not synonymous with consciousness. એ મંડળીના પ્રમુખે જણાવ્યું કે, ભાનને મન તરીકે માન્યે તો કેટલાક માનસિક કાર્યો ભાન વગર થાય છે, તો આવાં કાર્યો વિષે શું કહીયે અને કેટલાક કાર્યો તો હંમેશ ભાન વગરજ થાય છે, જેવાં કે ઉંઘમાં થતાં કાર્યો, તેમજ શરીરનું બંધારણ અને રક્ષણ આપણાં ભાન વગર થાય છે; તેથી મનનો અર્થ લંબાવવો જોઇએ. ભાન અને ભાન વગરનાં કાર્યો (conscious અને unconscious mental processes) ને મનમાં ગણવા જોઇયે, એ મતને ડાᵒ રીચી અને સી. બેસતીઅન ટેકો આપે છે. આપણે આગળ ચાલતાં જાણશું કે મનનાં સ્વરૂપો બે છે. એક છુપા મનનું ભાન અને બીજું જાહેર મનનું ભાન છે. અજાયબ જેવું આ છે કે આપણાં છુપાં મનના ભાનથી આપણે જીંદગી ગુજાર્યે છીએ અને સારી રીતે રહીયે છીયે. આપણાં શરીરના દરેક ભાગો અને અવયવ છુપી મન શક્તિના આધારપર રહે છે.

ડા૦ ઑલફ્રેડ સ્કોફીલ્ડ એ વિષે જણાવે છે કે, "We may be said to live consciously and to exist unconsciously" એટલે આપણે જીવ્યે છીયે તેનું ભાન છે, હયાતી ભોગવ્યે છીયે તેનું ભાન નથી. જો ખુલાસાથી બોલ્યે તો આપણે ખાઇએ છીએ, ફર્યે છીયે, કાર્ય કર્યે છીએ અને આવી જીંદગી ગુજાર્યે છીએ તેનું ભાન આપણને છે, પણ આપણે ખોરાક ખાધો કે આપણા પેટમાં જઈ હોજરીમાં કેવી રીતે પાચણ થાય છે, આંતરડાંમાંથી કેમ પસાર થાય છે, તે ખોરાકનું લોહી માસ કેમ બને છે, તેનું આપણને કાંઈ પણ ભાન રહેતું નથી. લોહી આ રીતે ઉત્પન્ન થઈ શરીરના દરેક પ્રમાણુને (Molecule) કેમ તેજી અને રક્ષણ આપે છે, દરેક અવયવ પોતાનો ખોરાક આ લોહીના ફરવામાંથી કેમ ખેંચી લે છે, શરીરમાં વધઘટ કેમ થાય છે, તેનું ભાન ધરાવતા નથી. આપણું ભાન હોય કે ન હોય, પણ આપણાં શરીરના દરેક અવયવ પોતાનું કાર્ય નિયમીત કર્યા જાય છે. એઓનાં કાર્યોપર આપણી ઇચ્છા શક્તિ કામ કરતી નથી. આપણું હૃદય રાત દિવસ પોતાના ધપકારા ચાલુ રાખે છે, તેપર આપણી ઇચ્છા શકિત તથા મન શકિત કામ કરતી નથી. આપણે જોઇએ ત્યારે હૃદયને બંધ કે ચાલુ કરી શકતા નથી, તેમજ લોહી રાત દિવસ આપણી મરજી હોય કે ન હોય તોપણ શરીરના દરેક ભાગમાં ફરહર કરે છે, હોજરી પોતાનું કાર્ય કર્યા કરે છે. દરેક અવયવ આપણી મરજી અથવા ભાન હોય કે ન હોય તોપણ પોતાનું કાર્ય ચાલુજ રાખશે, શરીરના દરેક અવયવનો જો બારીકીથી અભ્યાસ કર્યે તો માલમ પડશે કે દરેક અવયવ કાંઇક રીતનું intelligence બુદ્ધિ બળ અથવા મનશકિત ધરાવે છે કે જેનું આપણને ભાન રહેતું નથી અને તે આપણી મરજી અને મનશક્તિથી વેગળુંજ અને સ્વતંત્ર છે.

કલેજું શરીરમાંથી ઝેહેરજ ચુસી લે છે, હોજરી ખોરાકને પાચન

કરે છે, ફેફસાં શ્વાસ ક્રિયામાંજ કામ લાગે છે, અને જ્યારે આ સર્વ અવયવમાં લોહી ફરે છે ત્યારે તેઓ પોતાનો ખોરાક પોતે લોહીમાંથી શોધી લે છે. હાડકાં લોહીમાંથી ચુનાને લગતો ખોરાક લે છે. વિગેરે. બીજું, દવા પીવામાં આવે છે, ત્યારે જો કલેજાંની દવા લીધી હોય તો તે દવા જેવી અંદર ગઈ કે કલેજું તે દવાને પોતાની ધારી પોતાનું કાર્ય તે વતી કરે છે. જો શરીરને ઇજા થઈ હોય અથવા છરીથી કપાઈ ગયું હોય તો આપણને માલમ પડશે કે તે જખમ થોડા દિવસમાં પોતાની મેળે સાજો થઈ જાય છે. જો હાડકું ભાગ્યું હોય તો તે પણ દવાદારૂ વગર સાજું થઈ છે. હવે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે એ જખમને રૂઝવવાને અને અને હાડકાંને સાંધવાને જોઇતી જરૂરની ચીજો કોણ પુરી પાડે છે? લોહીનું ફરવું કાંઈ એકજ રીતનું નથી પણ સમજ શકિત ધરાવતું હોય તેમ જેમ જરૂર પડે છે તેમ ફરહર કરે છે. જો હોજરીમાં ખોરાક હશે તો લાગલો લોહીનો જથ્થો ત્યાં ખોરાક પાચણ કરવાને એકઠો થશે. જો આપણે અભ્યાસ કર્યે છીયે તો લાગલો લોહીનો જથ્થો ભેજાંને માટે જોઇયે તેટલો પુરો પાડે છે. જો કાંઈ જખમ થયો હશે તો ત્યાં ચોક્કસ જથ્થો તે જખમ સાજો થવાને પુરો પાડશે. તનદરોસ્તીમાં લોહીનો જથ્થો દરેક અવયવને સાંચા કામની માફક મળતો નથી, પણ દરેક ઘડીએ જે અવયવને જેવી જરૂર પડે છે તેટલોજ જથ્થો તેઓને પુરો પાડવામાં આવે છે. આ સઘળું નિયમીત કાર્ય આપણાં ભાન વગર કોણ કરે છે? Dr. Schofield એ વિષે કહે છે :—" These actions do not proceed from any inherent properties of matter, nor are they the result of ingenious mechanism. They demand and are the product of a controlling and yet an unconscious mind" એટલે આવાં કાર્યો પદાર્થના જાતી ગુણોથી ઉત્પન્ન થતાં નથી, વળી કાંઈ યુકતીથી બનાવેલા સાંચાકામનું પરીણામ નથી, તેઓ અખત્યાર ધરાવનાર છુપી મનશકિત ધરાવે છે.

ત્યારે શરીરની રચનાના બારીક અભ્યાસ પરથી માલમ પડે છે કે આપણી જાહેર મનશક્તિ છતાં, એક છુપી મનશક્તિ છે, જે આપણા ભાન અને કાબુ વગર આપણાં શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને શરીરના દરેક અવયવ (organs) પર કાબુ ધરાવે છે. એ છુપી મનશક્તિ વગર આપણાં શરીરનો નાશ થાય છે, કારણ એ શક્તિ વગર આપણી ઇચ્છાશક્તિ અથવા મરજી આપણાં શરીરપર કાંઈ પણ અખત્યાર ધરાવતી નથી. આ છુપી મનશક્તિના વધુ પુરાવા આપણે તપાસ્યે.

આજ વરશો થયાં એ છુપી મનશક્તિને શરીરશાસ્ત્રીઓ (Physiologist) અને માનસીક શાસ્ત્રીઓ (Psychologist) "reflex action or automatism or unconscious cerebration" એટલે શરીરને ચાલુ ટેવ પડયાથી ભાન વગર થતાં કાર્યોને નામે જાણતા હતા. પણ Fredric Myers નામના વિદ્વાને હીપનોટાઇઝ કીધેલાં ગાંડા, હીસ્ટીરીઆ વાળાં, ઉંઘમાં પડેલાં અને ઉંઘમાં ચાલતાં માણસોના કાર્યો ૨૦ વર્ષ સુધી બારીકીથી તપાસ્યાં અને જાહેર કીધું કે, આપણી આ મનશક્તિ ઉપરાંત એક છુપી મનશક્તિ છે, જે આ મનશક્તિથી વેગળી છે અને એ છુપી મનશક્તિમાં મહાન શક્તિઓ છુપાયલી છે, જે ઉંઘમાં પડેલાં, હીપનોસીસમાં પડેલા, સમાધીમાં પડેલાં માણસોમાં અને કેટલાક કવિઓમાં જાહેર થાય છે અને પોતાની અદ્દભુત શક્તિ દેખાડે છે.

જ્યારે આપણું આ મન અથવા ભાંન શાંત થાય છે અથવા આપણને આપણી આજુબાજુ શું થાય છે. તેનું ભાન હોતું નથી ત્યારે એ છુપું ભાન યા મનશક્તિ જાહેર થાય છે.

જ્યારે કવિઓ પોતાની કવિતાના ખ્યાલની બલીહારીમાં આ ભાન વગરના થાય છે ત્યારે જે કવિતા લખે છે તે જ્યારે ભાનમાં આવે છે ત્યારે માનવાને આંચકી ખાય છે કે આવા સુંદર ખ્યાલ શું મેં લખ્યા?

કેટલાક મહાન શોધકો પોતાની શોધના વિચારોમાં એટલા બધા

મશગુલ થઈ જાય છે કે આ ભાન ખોઈ દે છે અને છુપાં ભાનની મદદ મહાન શોધો કરે છે.

ઉંઘમાં ચાલતા માણસોને તપાસતાં માલમ પડે છે કે તેઓ ઉંઘ ચાલે છે, લખે છે, કુંચીથી કબાત ઉઘાડે છે, અને દરવાજા પણ ખે છે. જો પોતાના ચાલવામાં કાંઈ જોખમભરી ચીજ આવે છે તો અથડી પડ નથી પણ દુરથી ચાલે છે. આ સઘળું કાર્ય આંખ વીચીને ભાન વગર તેઃ કરે છે અને જ્યારે તેઓને ઉંઘમાંથી જાગૃત કરવામાં આવે છે ત્ય ઉંઘમાં શું કીધું તેનો તેઓ ખ્યાલ ધરાવતાં નથી.

સોક્રેટીસ નામનો ફીલસુફ માનતો હતો કે તેને કોઈ દેવતા ફીલસુ લખવાને મદદ કરતો હતો. પણ ખરૂં કારણ તો આ છુપાં મનનું હ સ્વીડનબર્ગ, મીસીસ એડી, થીયોસોફીની મેડમ બ્લેવાત્સકી અને આપા કેટલાક મહાન યોગીઓ જે મનશકિતના અદ્દભુત પ્રયોગો કરી બતાવ હતા તે એ છુપી મનશકિતપર કાબુ હોવાથીજ. એ છુપી મનશકિતની મહ શોધો થઈ છે તે મુખ્ય કરી "હીપનોટીઝમ" ના પ્રયોગોથી થઈ છે એ આગળ ચાલતાં જાણીશું. જ્યારે એક માણસને હીપનોટાઇઝ કરવામાં અ છે ત્યારે તરેહવાર છુપી મનશકિત જાહેર કરે છે, અને જ્યારે હીપનોટીઝમમાં જાગૃત કરવામાં આવે છે ત્યારે તે બનાવોનું ભાન ધરાવતો નથી.

ઉંઘમાં પડયા પછી આ ભાન હોતુ નથી, તે છતાં શરીર પોતા કાર્ય કરે છે અને વળી ઉંઘમાં જુદાંજ કાર્ય કર્યે છીયે, જેનું ભાન જાગ્ થયા પછી કોઈ વખતે રહે છે ને કોઈ વખત રહેતું પણ નથી.

ત્યારે આપણાં સાધારણ ભાન અથવા મન શકિત વગર શરીરનાં કાર્યો થાય છે, ઉંઘમાં અને હીપનોટીઝમમાં જે કાર્યો થાય છે, કવિઓ અ શોધકો જે કાર્ય કરે છે તેપરથી પુરવાર થાય છે કે, આપણાં મન સ્વરૂપ બે છે. એક છુપું છે અને બીજું જાહેર છે, જે subjective an objective or unconscious and conscious કરી જણાવેલાં છે.

આગળ ચાલતાં આપણે એ બન્ને મનશકિતને એક જાહેર મન objective mind ) અને બીજું છુપું મન (subjective mind) ı નામે ઓળખીશું.

જાહેર મન (objective or conscious mind) આપણને ચાર કરવાને, જોવાને અને દરેક કાર્યો કરવાને શકિતવાન બનાવે છે. કમાં **ભાન સાથનાં** દરેક કર્યો એ મનથી થાય છે, જ્યારે ભાન જતું ડું છે ત્યારે એ મન પણ જતું રહે છે. ઉંઘમાં, હીપનોટીઝમમાં, સમા-ામાં ભાન નથી રહેતું તેથી એ મન કાર્ય કરી શકતું નથી.

જ્યારે છુપું મન subjective mind or unconscious nind or subliminal self પોતાનું કામ છુપું કરે છે. એ છુપું મન તને દહાડો જાગૃત રહે છે, અને જ્યારે જાહેર મન પોતાનું કામ કરતું ંધ પડે છે, જેવું કે ઉંઘ, હીપનોટીઝમ, સમાધી, હીસ્ટીરીયા વીગેરે, ત્યારે ı છુપું મન જાહેર થાય છે અને જાહેર રીતે કાર્ય કરે છે.

એ છુપાં મનને લગતી મહાન શોધો નીચે પ્રમાણે છે જે ખરા બનેલા ખલા દલીલ સાથે બીજાં પ્રકરણમાં પુરવાર કરવામાં આવશે.

(૧) છુપું મન રાત દિવસ આરામ લીધા વગર સ્વતંત્રપણે કાર્ય રે છે. જે ચીજો આપણી આસપાસ બને છે, જે વિચારો અને કાર્ય કર્યે ોયે તેની તે નોંધ લે છે અને ઘણીજ સંપુર્ણ યાદદાસ્તશકિત ધરાવે છે. ı મન એક વખારની માફક છે, જે દરેક ચીજ સંઘરી રાખે છે.

(૨) છુપું મન, જ્યારે જાહેર મન કાર્ય કરતું બંધ પડે છે ત્યારેજ જાહેરમાં આવે છે.

(૩) એ છુપાં મનપર સુચનાશકિત અથવા ખ્યાલ (suggestion r imagination ) થી કાબુ મેળવાય છે. એ મન જ્યારે જાહેર હોય છે ત્યારે જે પણ સુચના કરવામાં આવે તો તે વફાદારીથી બજાવે છે.

(૪) છુપું મન શરીરના દરેક અવયવ (organs) અને ભાગપર

કાબુ ધરાવે છે. આપણે આગળ તપાસી ગયા તેમ આખાં શરીરની રચના, બંધારણ, વધવું, નીયમીત અવયવનાં કાર્ય વગેરે છુપાં મનથી થાય છે. છુપું મનજ દરેક દરદો સાજાં કરે છે. દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની કુદરતી શક્તિ એ મન ધરાવે છે. એ મનપર આપણા ખરાબ વિચારોની ખરાબ અસર થાય છે ત્યારે દુઃખદરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આવી અસરોથી જ્યારે છુપું મન બગડી જાય છે ત્યારે શરીરપરનો કાબુ ખોઈ દે છે, અને શરીરનું મોત નીપજે છે.

એ ઉપરાંત એ છુપાં મનની બીજી શોધો, જેવી કે અહીંઆ બેઠા બેઠા વેલાતમાં શું બને છે તે જાણવું, બીજાઓ શું વિચાર કરે છે તે પારખવું, મનના સંદેશાથી દુર દેશમાં વાત કરવી, વિગેરે છે, પણ હાલની બાબદને ઉપયોગી ન હોવાથી આપણે હાલ તુરત એ બાબદ હાથ ધરીશું નહીં. આ વિષય દલીલરૂપી હોવાથી અઘરો માલમ પડે, પણ હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં જ્યારે ખરા બનેલા દાખલા દલીલ સાથે ઉપલી શોધો પુરવાર કરવામાં આવશે ત્યારે એ વિષય બહુજ ઉપયોગી, રસીલો અને સહેલાઇથી સમજાણ પડે તેવો માલમ પડશે.

ત્યારે મન શું છે યા શાનું બનેલું છે તે જાણ્યું છે. મન વિચાર શક્તિ લાગણી અને ઇચ્છા શક્તિનું બનેલું છે. ત્યાર પછી આપણી વિચાર શક્તિ જે આપણાં મનનું સૌથી મોટું તત્વ છે, તેની હાલની શોધોથી પુરવાર કીધું છે, કે વિચાર શક્તિ એ ether નામના સુક્ષ્મ પદાર્થની ચોક્કસ ધ્રુજરી છે. બીજું વિચાર શક્તિ આકાર ઉત્પન્ન કરે છે, વિચાર શક્તિ એક બળ (force) છે જે બળ વિજળી અને લોહચુમ્બીક બળ કરતાં વધારે ચપળ છે. ત્યાર પછી આપણે મનનું સ્થળ અથવા રહેઠાણ કયાં છે તે નક્કી કર્યું. આપણે જાણ્યું છે કે મનનું મુખ્ય રહેઠાણ કાંઈ ભેજું નથી, કારણ જાનવરોનાં ભેજાં કાઢી નાખવામાં આવ્યા છતાં મન શક્તિ વાપરી શકે છે. બીજું જે જીવજંતુને ભેજાં જેવો કાંઇ પણ અવયવ

હોતો નથી તેઓ પણ મનશક્તિ ધરાવે છે, તેથી આપણે એવાં અનુમાન પર આવ્યે છીયે કે મનનું મુખ્ય રહેઠાણ કાંઈ ભેજું નથી, પણ આખું શરીર છે. એથી વધુ કેટલાક વિદ્વાનનાં મત પ્રમાણે મન અને શરીર એટલું નિકટ સંબંધ ધરાવે છે કે તેઓને એક બીજાથી જુદાં પાડી ન શકાય, તેમ એ બન્ને એક એકના જુદાં જુદાં સ્વરૂપ હોય એમ લાગે છે.

ત્યાર પછી આપણે મનના કાર્ય તપાસ્યાં અને માલમ પડયું કે શરીરનું બંધારણ અને તેના અવયવો અને ભાગોનું કાર્ય આપણાં ભાન વગર કોઈ છુપી મનશકિતથી થાય છે. આપણે ઉંઘમાં પડેલા અને ઉંઘમાં ચાલતા માણસોનાં કાર્ય તપાસ્યાં તેમજ વળી હીપનોટીઝમમાં પડેલા અને કવિઓની મનશકિતની તપાસથી પુરવાર થાય છે, કે આ ભાન યા મન-શકિત ઉપરાંત બીજી છુપી મનશકિત છે, જે આ ભાન કરતાં શ્રેષ્ટ છે. આથી સાબેત કીધું છે કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે. એક છુપું અને બીજું જાહેર છે. જેને છુપું મન (subjective or unconscious mind) અને જાહેર મન (objective mind) એ નામે આપણે હવે પછી ઓળખીશું. એ છુપું મન અને તેને લગતી મહાન શોધો જે વડે દુઃખ દરદ, મોત, અને નસીબપર કાબુ મેળવાય છે તે આપણે બીજાં બે પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે સાબેત કરીશું. એ છુપું મન જેને ઉંચ મન યા દૈવી મન (subliminal self) યાને આત્મા તરીકે કેટલીક માનસિક શાસ્ત્રીઓ માને છે, તેનો બારીકીથી અભ્યાસ કરીશું અને હાલની મહાન શોધોથી કાબુ મેળવીશું ત્યારે અને ત્યારેજ આપણે જે ભાન વગરની હૈયાતી ભોગવ્યે છીએ તેનું ભાન આવશે. ત્યારેજ આપણાં શરીરમાં વધઘટ કેમ થાય છે, શરીરના દરેક અવયવ અને અણુ (atoms) કેમ પોતાનું કાર્ય કરે છે, એક બીજાનો કેમ નાશ કરે છે, તેનું ભાન આપણને આવશે. જ્યારે આપણે છુપાં મનથી જાણીશું કે એક છુપું અને બીજું જાહેર એ બે સ્વરૂપ થવાનું કારણ શું અને એ છુપાં મનપર કાબુ મેળવી એ બન્ને

મનને જ્યારે મરજી પડે ત્યારે એકત્ર કેમ કરવાં તે જાણીશું, ત્યારે ને ત્યારેજ બ્રહ્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત થશે, ત્યારેજ એ પરમાણુનું રક્ષણ કેમ કરવું તે માલમ પડશે, ત્યારેજ દુઃખ દરદો અને મોતની ઉપર કાબુ મેળવીશું. ત્યારેજ માણસ જાત જે પરમાત્માનું સ્વરૂપ છે તે જાણીશું, ત્યારેજ માણસ જાત એ મહાન દરજ્જો ભોગવવાને શકિતવાન થશે અને હાલની જાનવરી જીંદગીની તકલીદી મજાહથી દુર રહી તે ઉત્તમ ઇશ્વરી આનંદ જે સતચીત આનંદનું અંશ છે તે ભોગવવાને શકિતવાન થઇશું.

## પ્રકરણ ૨ જું.

### છુપાં મનની ભેદી ખાસ્યતોની શોધ.

આપણે આગળાં પ્રકરણમાં મનનો અર્થ શું છે યાને મન કયાં તત્વથી બન્યું છે તે તપાસ્યું છે. મન વિચાર શકિત, લાગણી અને ઇચ્છા શકિતનું સારાંશ છે. આપણે જાણ્યું છે કે ત્રણે તત્વ ઇથર નામના સૌથી સુક્ષ્મ પદાર્થમાં ધ્રુજારી ઉત્પન્ન કરી પોતાનું કાર્ય કરે છે. ત્યાર પછી આપણે વિચાર શકિત જે મનનાં બંધારણનું મુખ્ય તત્વ છે તેની હાલની શોધો તપાસી છે, અને શાસ્ત્રવિદ્યાની શોધોથી, સાંચા કામથી અને ફોટોગ્રાફીથી સાબેત કીધું છે કે વિચાર શકિત ઇથરમાં ચોકકસ ધ્રુજારી થવાથી થાય છે, અને એ એક વિજળી અને લોહચુંબીક બળ કરતાં તે વધારે શ્રેષ્ટ બળ છે. વળી વધું એ સાબેત કીધુ છે કે દરેક વિચાર એ ઇથિરમાં ચોકકસ આકારો ઉત્પન્ન કરે છે, અને વિચાર એ એક બળ ( force) હોવાથી હજારો માઇલ દુર જઈ બીજાં માણસ પર અસર કરે છે. ત્યાર પછી આપણે મનનું સ્થળ તપાસ્યું અને જાણ્યું છે કે ભેજું કાંઇ મનનું મુખ્ય સ્થળ નથી, પણ આખું શરીર છે, કારણ ભેજું કાઢી નાખેલાં જાનવર અને ભેજાં વગરના જીવજંતુ પણ મન શકિત વાપરે છે. શરીરના દરેકે દરેક અણુમાં (atoms or cells) મન છે. ત્યાર પછી આપણે

મનનાં ભાન સાથનાં અને ભાન વગરના કાર્ય તપાસ્યાં અને માલમ પડ્યું કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે. એક છુપું અને બીજું જાહેર.

આપણાં શરીરનું બંધારણ, રક્ષણ અને દરેક અવયવ અને ભાગોના નિયમીત કાર્યો આપણાં ભાન વગર રાત દિવસ થાય છે. આપણાં શરીરમાં ખોરાકનું લોહી કેમ બને છે અને દરેક અવયવ આપણાં ભાન વગર પોતાનું પોષણ કેવી રીતે કરે છે? આપણી આ મરજી અથવા મનશક્તિ શરીરના અવયવ પર કામ કરતી નથી, પણ આપણાં ભાન વગર કાંઈ છુપીજ મનશકિત શરીરનું બંધારણ કરે છે, રક્ષણ કરે છે અને દરેક અવયવ, અને અણુ (cells) પાસે નિયમીત કામ લે છે. જો કે આપણે જીવ્યે છીયે તેનું ભાન આપણને છે પણ આપણે હૈયાતી ભોગવ્યે છીયે તેનું ભાન નથી.

ત્યાર પછી આપણે આ ભાન વગરના હીપનોટીઝમના પ્રયોગો તપાસ્યા, ઉંઘમાં ચાલતાં માણસોનાં કાર્યો તપાસ્યાં. કેટલાક કવી અને ફીલસુફો અને શોધકો આ ભાન વગર જે અદ્ભુત મનશકિત વાપરે છે, વગેરે સઘળા દાખલા બારીકીથી તપાસતાં માલમ પડે છે કે, આ ભાન યા મનશકિત ઉપરાંત આપણામાં છુપી મનશકિત છે, જે કેટલેક દરજ્જે આ મનશકિત કરતાં વધારે બળવાન છે અને પોતાનું કાર્ય છુપી રીતે કરે છે.

જે છુપી મનશકિતની મહાન શોધ વિષે જાણવાને આપણે કોશેશ કર્યે છીયે તે આ છુપાં મન (subjective mind) વિષે છે. એ છુપાં મનમાં મહાન શકિતઓ છુપાયલી છે, જે પર સુચના શકિત suggestion થી કાબુ મેળવી દુ:ખ દરદ, મોત અને નસીબપર કાબુ મેળવાય છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કીધું હતું કે આપણાં મનનાં બે સ્વરૂપ છે, એક છુપું અને બીજું જાહેર. એ બે સ્વરૂપને આપણા વિષયમાં એક છુપું મન (subjective mind) અને બીજું જાહેર મન (objective mind) કરી ઓળખીશું. ભાન સાથનાં

દરેક કાર્યો, જેવાં કે વિચાર કર્યે, લખ્યે, વાંચ્યે, વિગેરે, જાહેર-મનથી થાય છે. જ્યારે છુપું મન પોતાનું કાર્ય, છુપી રીતે કરે છે. તે દરેક ચીજ આપણા સંબંધમાં આવે છે તે જુવે છે અને જેબી કાંઈ સાંભળ્યું, જોયું, વિચાર્યું અથવા કાંઇબી કાર્ય કીધું હોય તેની નોંધ રાખે છે. એ ઉપરાંત એ છુપું મન શરીરનું બંધારણ અને નાશ કરી શકે છે. છુપું મન દુઃખ દરદો અને નસીબની ઉપર કાબુ મેળવવા કેવી રીતે આપણને શક્તિવાન બનાવે છે તે ખરા બનેલા દાખલા સાથે આપણે તપાસ્યે.

પહેલાં પ્રકરણમાં જણાવ્યું તેમ એ છુપાં મન પર સુચના શક્તિથી કાબુ મેળવાય છે યાને એ મનને જે કાંઈ સુચના કરવામાં આવે છે તે તુરત વફાદારીથી એ મન બજાવે છે. હવે આપણે સુચના શકતી (suggestion system) શું છે અને શું શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસ્યે.

સુચના શક્તિ એ મનશક્તિની મોટી શોધ ગણાય છે. હાલ યુરોપમાં કેટલાક જાણીતા ડાકટરો એજ શક્તિથી દરદો સાજાં કરે છે, જે શાસ્ત્ર suggestive therapeutics ને નામે જણાયલું છે.

H. H. Brown સુચનાશક્તિનો અર્થ નીચે પ્રમાણે કરે છે:– " Suggestion is that which causes a sensation or a thought. A suggestion is anything used with an understanding of its power to produce a certain mental result, when accepted by another person. Suggestion is the objective side of life. The subjective is the affirmation." સુચના શક્તિ તે છે, જે આપણામાં લાગણી અથવા વિચાર ઉત્પન્ન કરે છે. એક માણસ જે પણ જુવે છે તેમાંથી સુચના મેળવે છે અને એ રીતે પોતાનું અને પોતનાં નસીબનું બંધારણ કરે છે. તે પહેલાં તો બહારની ચીજ જુવે છે, ત્યાર પછી તે ચીજ લાભકારક છે એમ સાચ્ચી માની પોતાની મંજુરિયાત આપે છે અને છુપું મન

તુરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. આપણાં ભાન સાથનાં દરેક કાર્યમાં જાહેર મન તે સુચના લઈ મંજુરિયાત આપે છે અને છુપું મન તુરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. ધારો કે એક માણસ ટ્રામમાં બેસી કોટમાંથી ગ્રાંટરોડ જવા નિકળયો, રસતામાં તરેહવાર ચીજો જુવે છે. એ દરેક ચીજો જુદી જુદી સુચના કરે છે–મોટા મોટા વેપારીઓની દુકાનો વેપારને લગતી સુચના કરે છે. એ સુચના લાભકારક સમજી તે લે છે તો વેપારી બને છે. હવે ટ્રામ આગળ ચાલતાં ફોકલંડ રોડના હલકા રસતાપર આવે છે. એ રસતો તરેહવાર ખરાબ સુચના કરે છે તથા ત્યાં જુગારખાના, ખરાબ સ્ત્રીઓનાં ઘર વિગેરે છે. હવે કોઈ કમનસીબે માણસ એ સુચનાને આધીન થાય છે તો તે પોતાના નસીબનું નખોદ વાળે છે. દુન્યામાં દરેક ચીજ સુચના કરે છે, પણ કઈ સુચના લેવી અને કઈ સુચના ન લેવી તે આપણી મરજી યાને will-power ઉપર આધાર રાખે છે. જ્યારે એક માણસ પોતાની મરજી અથવા ઇચ્છા શકિત ખીલવે છે અને ફકત દુન્યાની સારી સુચના લે છે અને ખરાબ સુચનાની સામો થાય છે ત્યારે અને ત્યારેજ તે નસીબપર કાબુ મેલવી શકે છે. આપણને એ વિષે આગળ ચાલતાં વધુ ખુલાસો મળશે. આપણાં શરીરની બાબદમાં પણ સુચના શકિત એવુંજ કાર્ય કરે છે. આપણું શરીર આપણને તરેહવાર સુચના કરે છે અને જો એ સુચના મંજુર રાખ્યે છીયે તો દુઃખ દરદો વધે છે.

એક બાબદ બહુ અગત્યની છે અને તે કે જ્યારે આપણે ભાનમાં હોઇએ છીએ યાને આપણું જાહેર મન પુર હોશમાં કામ કરે છે ત્યારે સુચના શકિતને તે બહાલી આપે છે તોજ કાર્ય થાય છે. પણ જ્યારે જાહેર મન સુસ્ત હોય છે અથવા ભાન ધરાવતું નથી. ત્યારે છુપું મન દરેક સુચના ખરી હોય કે ખોટી હોય તે એકદમ માની લે છે અને ચમત્કારીક કાર્યો થાય છે. આપણાં ભાન સાથે અને ભાન વગર સુચનાશકિત કેવા ચમત્કાર કરે છે તે ખરા બનેલા દાખલા સાથે તપાસ્યે. આગળ જણાવ્યું

તેમ છુપું મન પેાતાની અદ્દભુત શકિત જાહેર મન યાને આ ભાન જતું રહે છે ત્યારેજ જાહેર કરે છે, તેથી એ છુપાં મનની અદ્દભુત શકિતની તપાસ કરવાને આપણે આપણી ભાન વગરની હાલતેા તપાસ્યે. આપણી ભાન વગરની હાલત મુખ્ય કરી બે રીતે થાય છે. એક તેા હીપનેાટીઝમ અને બીજું ઉંઘ (sleep) હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘમાં ભાન રહેતું નથી યાને જાહેર મન પેાતાનું કાર્ય કરતું નથી. મનની એ બન્ને સ્થીતી એકજ છે. હીપનેાટીઝમમાં આપણને બીજો માણસ ઉંઘમાં નાખે છે યાને ભાન વગરના બનાવે છે, જ્યારે ઉંઘમાં આપણે પેાતે આપણને ઉંઘમાં નાખ્યે છીયે. હવે હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘમાં આપણું જાહેર મન અથવા ભાન કાર્ય કરતું નથી તેનું કારણ શું? એનું કારણ એટલું કે મનની બન્ને સ્થિતીમાં ભેજાંને પુરતું લેાહી મળતું નથી તેથી ભેજું પેાતાનું કાર્ય કરતું નથી, તેથી જાહેર મન અથવા ભાન હેાતું નથી. હીપનેાટીઝમ કરવાની ઘણી રીત છે. પણ મુખ્ય રીત એ છે કે હીપનેાટીઝમ કરનાર એક માણસનાં માથાંથી તે પગ સુધી હાથ ફેરવ્યા કરે છે, જેથી લેાહી ભેજાંપરથી હેઠે ઉતરી જાય છે. જયારે ભેજાંપર લેાહી ચઢતું નથી ત્યારે ભેજું કામ કરતું નથી અને તે માણસ ભાન વગરના થઇ ઉંઘમાં પડે છે. આપણે ઉંઘમાં પણ એજ રીતે પડીયે છીએ. આખા દિવસના થાકેલા હેાવાથી જ્યારે આપણે સુવા જઇયે છીએ, ત્યારે ભેજાંને શાંત રાખ્યે છીયે. જેથી થાકેલું ભેજું પુરતું લેાહી ઉપર લઈ શકતું નથી, જ્યારે આપણે ખુબ વિચાર કર્યે છીએ ત્યારે શરીરનું લેાહી ભેજાંપર ચઢે છે, પણ જેવા શાંત થઇયે છીયે કે લેાહી પાછું ઉતરી જાય છે. જેઓને ઉંઘ આવતી નથી, તેનું કારણ એટલું કે તેઓ ભેજાંને એટલું ઉશકેરે છે કે તેમાંથી લેાહી ઉતરી જતું નથી તેથી ઉંઘ આવતી નથી. આ દલીલેાથી માલમ પડે છે કે હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘ બન્ને એકજ રીતની મનની સ્થિતી ધરાવે છે. ફરક એટલેાજ કે હીપનેાટીઝમમાં સામેા માણસ આપણને ઉંઘમાં નાખે છે, જ્યારે ઉંઘમાં આપણે

પોતે તે સ્થિતીમાં આવ્યે છીયે. હીપનોટીઝમ અને ઉંઘમાં આ ભાન અથવા જાહેર મન કાર્ય કરતું નથી, તેથી છુપું મન જાહેર થાય છે અને તેથી છુપું મન શું શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસી શકાય છે એ છુપાં મનની અદ્દભુત શક્તિની ઘણી શોધો થઇ છે, પણ હાલ એ છુપું મન દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં અને સાજા કરવામાં શું શક્તિ ધરાવે છે તેજ તપાસીશું. એટલું યાદ રાખવું અગત્યનું છે કે છુપાં મનને યાને હીપનોસીસમાં અને ઉંઘમાં પડેલાં માણસને જેબી કાંઈ કહીએ છીયે અથવા સુચના (suggestion) કરવામાં આવે છે તે સાંભળી શકે છે, જે કાંઇ દેખાડવામાં આવે છે તે જોઈ શકે છે. જે કાંઈ કહેવામાં આવે છે તે કામ બજાવે છે અને વાતચીત પણ કરે છે પણ જ્યારે તેને જાગૃત કરવામાં આવે છે અથવા તો જાહેર મન યા ભાનમાં આવે છે, ત્યારે શું કહેવામાં આવ્યું, કે કરવામાં આવ્યું તે જાણતો નથી, કારણ જેવું જાહેર મનમાં અથવા ભાનમાં આવે છે કે તુરત છુપું મન છુપાઈ જાય છે અને તેની સાથે તેને લગતા દરેક બનાવ પણ છુપાઈ રહે છે.

હવે આપણે હીપનોટીઝમના થોડા પ્રયોગો તપાસ્યે. એક માણસને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો અને પછી તેને કહેવામાં આવ્યું કે "તમે તમારા હાથો ઉઘાડી શકશો નહીં" તુરત પેલા માણસના હાથ બંધ થયલા માલમ પડયા, પછી તેના હાથમાં એક સીકકો અથવા દોઢયું મુકવામાં આવ્યું, જે તદ્દન ઠંડું હતું તે છતાં તેને કહેવામાં આવ્યું કે "આ સીકકો બહુજ ગરમ છે." તો પેલા હીપનોટીઝમની ઉંઘમાં પડેલા માણસને તે બહુજ ગરમ લાગ્યો. આ પ્રયોગ પરથી શું સાબેત થાય છે? જો આપણને કહેવામાં આવે કે તમારા હાથ બંધ છે અથવા એક સીકકો ગરમ છે તો તુરત આપણે વિચારશક્તિ વાપરી કહીયે છીયે કે ના, મારા હાથ કાંઈ બંધ નથી અથવા એ સીકકો ગરમ નથી, પણ પેલા હીપનોટીઝમમાં પડેલા આદમીનું ભાન અથવા જાહેર મન નહીં હોવાથી છુપાં મનને જેબી કાંઈ

કહેવામાં આવે છે તે ખરૂં સમજી લે છે. બીજું આગળ જણાવ્યું તેમ વિચારશક્તિ મહા બળવાન છે તે આ પ્રકારના પ્રયેાગેાપરથી માલમ પડે છે, એક વિચાર કે ફુલાણું બંધ છે, અથવા ગરમ છે તેા તેા વિચાર તેવી શક્તિ ધરાવે છે પણ જ્યારે આપણું જાહેર મન અથવા વિચારશક્તિ બીજા વિચારેા ઉભા કરે છે કે ના તેમ નથી તેા તે વિચારની શક્તિ તુટી જાય છે. હીપનેાટીઝમમાં ભાન ન હેાવાથી બીજા વિરૂદ્ધ વિચારની શકિત ન હેાવાથી પેલેા વિચાર પેાતાનું બળ દેખાડે છે. આ ભાનમાં હેાઇયે તે છતાં જો આ જાહેર મનને ભુલાવેા ખવાડવામાં આવે તેા, તે વિચાર શકિત પેાતાનું બળ તુરત દેખાડે છે. એક દાખલેા લઇયે; મેડીકલ કેાલેજના એક પ્રેાફેસરે શરીર પર મન કેવી અસર કરે છે, તે બતાવવાને એક યુકિત રચી. છેાકરાઓને કહ્યું કે, એ અખતરેા આપણા માલીપર અજમાવ્યે. છેાકરાઓને અગાઉથી શિખવી રાખ્યું હતું તેમ જ્યારે પેલેા માળી પુર તંદરેાસ્તીમાં બાગમાં કામ કરવા આવ્યેા ત્યારે એક છેાકરેા તેની આગળ જઈ નીહાલીનેં કહેવા લાગ્યેા, “તારેા ચહેરેા એવેા કેવેા? તને કાંઈ શરીરમાં દરદ થયું હેાય એમ લાગે છે, તું બહુ માંદેા માલમ પડે છે.” પેલેા માલી એ છેાકરાને માનતાં અચકાયેા કારણ તે પેાતાને તંદરેાસ્ત માનતેા હતેા. પણ જ્યારે એક પછી એક બીજા છેાકરાઓ પણ એજ રીતે કહેવા લાગ્યા ત્યારે શકમાં પડયેા. છેલ્લે છેાકરાઓ પેાતાના પ્રેાફેસરને બેાલાવી લાવ્યા તેણે પણ પેલા માલીને તપાસીને એવેાજ અભિપ્રાય આપ્યેા. હવે ગરીબ બાપડેા માલી ખરેખર તરખાયેા અને માનવા લાગ્યેા કે તે ખરેખર માંદેા છે. જેવેા તે તેમ માનવા લાગ્યેા કે તે ખરેખર બીમાર પડી ગયેા. તે ઘરે ગયેા અને ઘણેાજ બીમાર પડયેા. આવેા દાખલેા એક વખત છેાકરાઓને છુટી જોઇતી હતી ત્યારે પેાતાના માસ્તરપર અજમાવ્યેા. જ્યારે માસ્તર સ્કુલમાં આવ્યા ત્યારે છેાકરાઓ સંપ કરી કહેવા લાગ્યા કે, “સાહેબ આજ તમારેા ચહેરેા એવેા કેમ? તમે બહુ સીક લાગેા છેા.” છેાકરાઓ એક પછી એક જ્યારે

એમ કહેવા લાગ્યા, ત્યારે માસ્તર ફીકરમાં પડી પોતાને માંદો માની ઘેર ચાલી ગયા અને એ રીતે છોકરાઓએ જોઇતી રજા મેળવી. એથી વધુ ચમત્કારીક દાખલા આગળ ચાલતાં તપાસીશું. આવા દાખલાઓપરથી માલમ પડે છે કે જાહેર મનને કાંઇક રીતે ભુલાવો ખવડાવામાં આવે છે અને કાંઇક રીતે મનાવવામાં આવે છે, અને એ પ્રમાણે વિચારશક્તિ કેટલી બળવાન છે તે સાબેત થાય છે. બીજું તે મહાન પેગમ્બરના બોલો યાદ આવે છે કે, "Just as a man thinks so he is or so he becomes." યાને જેવું માણસ વિચારે છે અથવા માને છે તેવો તે છે, અથવા તેવો બને છે. આ દાખલાઓમાં જેવું પેલા માણસો માનવા લાગ્યા કે તેઓ માંદા છે તો તેઓ ખરેખર માંદા પડયા. જો આ માણસોએ પોતાની વિચાર શકિતનો ઉપયોગ કરી "ના, અમે માંદા નથી" એવો બળવાન વિચાર પોતે કીધો હતે તો બીમારીના વિચારની શકિત એક પળમાં તુટી જતે અને તેઓ તંદરોસ્ત રહેતે.

હીપનોટીઝમમાં છુપાં મનપર સુચના કરવામાં આવે તે કેવી ચમત્કારીક અસર કરે તે તપાસ્યે. સેંટ પીટર્સમાં આવેલી હોસપીટલ મેરીના ડા૦ જે. રીઆલકીને નીચલો અખતરો અજમાવ્યો હતો. ૧૬ વરસની ઉમરના એક ઘર રંગનાર છોકરાને સવારના ૮-૩૦ ને અમલે હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં યાને કહેવામાં આવ્યું કે, "જ્યારે તું જાગૃત થશે ત્યારે તું ઠંડો થઇ જશે. પેલા ચુલા આગળ જઇ ગરમ થશે અને મેં તારા હાથપર જયાં લીટી દોરી છે ત્યાંથી દાઝી જશે. આ તને ઇજા કરશે, તારો હાથ લાલ થઇ આવશે, તેપર સોજો ચડશે અને તે પર છાગલા પડશે." અહીંઆ ચુલા વીશે બોલ્યા તે ચુલો મુદલ ગરમ હતો નહીં, તદન અગ્નિ વગરનો અને ઠંડો હતો. તે છતાં જેમ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે બરાબર દરેક ચીજ બની. સવારના ૧૧-૩૦ મીનીટે તેના હાથપર છાગલા અને સોજો માલમ પડયો. સરજયન

ડા૦ પ્રેટાઇને તેના હાથ પર પાટેા વીતાલ્યેા હતેા, જેની ચામડી પર બળી જવાનાં દરેક ચીન્હેા દેખાયાં અને છાગળા જણાયા હતા. બીજો દાખલેા લઇયે. જાણીતેા લખનાર મી૦ માયર્સ એક ખરેા બનેલેા અખતરેા નીચે મુજબ જણાવે છે. એક માણસને હીપનેાટીક ઉંઘમાં નાખવામાં આવ્યેા અને તેના હાથપરથી બે બાજુએ સરખાં કદમાં અને આકારમાં ચામડી કાપી કાઢી, અને તેને એમ સુચના (suggestion) કરવામાં આવી કે એક જખમ જલદીથી રૂઝાય અને કાંઈ પણ દુ:ખ દરદ અથવા સેાજો આવે નહીં, જ્યારે તેના બીજા જખમ પર સેાજો આવે અને દુ:ખ થાય અને ઘણેા ખરાબ સેાજો થાય. તેની સુચના પ્રમાણે પેલાનેા એક જખમ હંમેશ કરતાં જલદીથી રૂજાયેા જ્યારે બીજો જખમ સુચના પ્રમાણેજ રૂજાયેા. એક જખમને છુપાં મનની ભેદી શકિતની મદદ આપી, જેની અસરથી પરમાણુ (cells) ની રક્ષણ કરનારી શકિત વધી, જ્યારે બીજા ભાગને છુપાં મનની નાશકારક શકિત આપી જે જખમને રૂજાવાને બદલે ઉલટેા વધારે હાનીકારક બનાવ્યેા. આ દાખલા પરથી એમ સાબેત થાય છે કે છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ પર અને અવયવપર કાબુ ધરાવે છે અને જ્યારે આ ભાન અથવા જાહેર મન નથી હેાતું ત્યારે પણ તેને જે પણ સુચના કરવામાં આવે તે સેહેલાઇથી માની લે છે અને તે પ્રમાણેની અસર થાય છે.

આગળ જણાવ્યું તેમ ઉંઘ પણ આપણું હીપનેાટીઝમ છે (auto-hypnotism).

હીપનેાટીઝમનેા અર્થ hypnos=sleep યાને ઉંઘ કરી થાય છે. હવે ઉંઘમાં પણ છુપું મન જાહેર થાય છે, અને તેની ઉપર સુચના-શક્તિ (suggestion) જોઇયે તેવી અસર કરે છે. એચ. એચ. બ્રાઉન એ વિષે નીચે પ્રમાણે કહે છે:—ઉંઘમાં સુચના અસર કરે છે. જેમ જમીનમાં વાવેલાં બીયાં વસંત રૂતુ વરસાદ અને સુર્યની રાહ જુવે

છે તેમ, તેઓ ( સુચના ) છુપાં મનમાં પડી રહે છે અને જેવી પહેલી તક મળે છે કે તેઓ ચપળતાથી કામ કરવાને તૈયાર રહે છે. દુરગુણો, માઠી ટેવ, હવસ, ફીકર, ચિન્તા વિગેરે મટાડવાની સૌથી સરસ આ રીત છે. આત્મામાં છુપાયલી સઘળી જીવનશકિત તનદરોસ્તી અને શકિતઓ ઉંઘમાં આપેલી સુચના આગળ ખુલ્લી રહે છે. આ જ્ઞાનને ઉપયોગમાં લેવાથી નવા દીવસો ( આનન્દી ભવિષ ) ને જલદી લાવવા બરોબર છે. ઉંઘમાં સુચના કરવાથી દરદો સાજાં થાય છે (system of suggestive therapeutics) એ હવે જાણીતી વાત છે. માઠી ટેવ દુર કરવાની શકિત પણ હવે જણાવા લાગી છે. આ સુચના શકિત એક માતાને પોતાનું બચ્ચું જ્યારે ઉંઘમાં હોય છે ત્યારે તેનું બુધ્ધીબળ અને સદ્‌ગુણથી શકિતવાન બનાવે છે. આજ સમય તેણી તે બચ્ચાંનાં મગજમાં કોઈ પણ અભ્યાસનાં બી-રૂપી વિચાર તે બચ્ચાંનાં છુપાં મનમાં લાવી શકે છે, કોઇબી ટેવ સુધારી શકે છે, ગુમાઈ ગયલી કોઇબી મન શકિતને જાગૃત કરી કરી શકે છે, અને પોતાનાં બચ્ચાંને પોતાની મહાન કલ્પના ( ideal ) પ્રમાણે દોરવી શકે છે. જો પેલા હીપનોટીસ્ટના જેવી કળા વાપરી શકે છે તો તેણી પોતાનાં ઘરને બેહેસ્તરૂપી બનાવે છે.

હવે ઉંઘમાંની મહાન શક્તિનો ઉપયોગ કેમ થાય છે તેના દાખલ તપાસ્યે. એચ. એચ. બ્રાઉન કહે છે કે, મારો એક મિત્ર મારી આગળ ફર્યાદ કરતો હતો કે તે ગણીતશાસ્ત્રના દાખલા કરી શકતો નથી. જ્યારે તે ઉંઘમાં હતો તે વખતે મેં તેને સુચના કીધી કે તું હવે મીનોઈ અથવા દૈવી ( Divine ) મનમાં છે અને ગણીતના કાયદા પુખ્ત અભ્યાસથી શિખી શકે અને તેમ કરવાને તું પુરતો શકિતવાન છે. તે જાગૃત થાય તે અગાઉ તો સઘળા દાખલા તેણે કરી નાખ્યા અને ભવિષ્યમાં તેને એવી ફીકર રહી નહીં. મેં એક બાનુને ઉંઘમાં પડી પોતાની ખોવાઈ ગયલી ચીજ શોધી કાઢવા કહ્યું અને તેણીએ તેમ કીધું. આ રીતે ઉંઘમાં દુઃખ દરદો

પણ સાજા થાય છે. જો કોઈ માણસ બીમાર હોય અને ઉંઘમાં પડેલો હોય ત્યારે તેની મહેારદાર, ખેશી અથવા માતા તેની આગળ જઈ નીચે પ્રમાણે હળવેથી બોલે તો જરૂર દુઃખ દરદ દફે થાય જાણે તે દરદી સાથે વાત કરતાં હોય તેમ હળવેથી ખુશ અવાજે, પ્યાર સાથે નીચે પ્રમાણે બોલવું "ઉંઘ, શાન્તીથી ઉંઘ, હમણા ઉઠતો ના. જ્યારે તું પુર તંદરોસ્તીમાં ઉઠશે, દુઃખ દરદ જતું રહ્યું છે, હવે તું તંદરોસ્ત થશે. તંદરોસ્ત થશે અને પુર તંદરોસ્તીમાં તું પોતાને ઉઠશે તેવો માલમ પડશે." જો દરદીનું દરદ લાંબા વખતનું હોય તો ઉપલી સુચના થોડા દીવસ સુધી લાંબો વખત, એક વખત નહીં પણ પાંચ છ વખત ફરી ફરી બોલ્યા કરવું, જેથી તંદરોસ્તી વધશે. ઉંઘમાં સામો માણસ છુપાં મન પર જોઇયે તેવી અસર કરે છે એટલુંજ નહીં પણ એક માણસ પોતે પોતાની ઉંઘમાં દુઃખ, દરદો સાજાં કરી શકે છે, ખોવાઈ ગયલી ચીજો શોધી શકે છે, અભ્યાસ માટેની કોઇબી મનશક્તિ ખીળવી શકે છે, અને કાંઇબી દુરગુણ અથવા માઠી ટેવ સુધારી શકે છે, જો તે ઉપર પ્રમાણે ઉંઘનો ઉપયોગ કરે છે તો.

જ્યારે માણસ ઉંઘમાં પડે છે યાને જે વખતે ઉંઘમાં પડવાને માટે આંખ વીંચે છે તે વખતે તુરત છુપું મન જાહેર થાય છે. હવે જેવા ઉંઘમાં પડવા જઇયે કે ચોક્કસ વિચાર કર્યે તો તે છુપાં મનને તેવીજ ગતી આખી રાત મળે છે. જે રીતે એક ચક્કરને એક વખત આંચકા આપ્યા પછી કેટલો વખત ચાલ્યા કરે છે તેમ ઉંઘમાં પડતી વખતે એ છુપાં મનને ચોકકસ વળણ આપવામાં આવે છે, તો તેજ વળણ પ્રમાણે આખી રાત પોતાનું કાર્ય કરે છે. જો એક માણસની કોઇ ચીજ ખોવાઈ ગઈ હોય તો તેણે ઉંઘતી વેળા આ વિચાર કરવો કે હું ઉંઘમાં પડીશ ત્યારે એ મહાન છુપાં મનથી મારી ખોવાઈ ગયલી ચીજ ક્યાં પડી છે તે શોધી કાઢીશ અને સહવારે ઉઠતાંને વાર મને મળી આવશે. બસ આટલા વિચારથી

છુપાં મનને ચેતવી ઉંઘમાં પડયે તેા સહવારે તુરત તે ચીજ તરફ જશું અને તે મળી આવશે. જો કાંઈ ચીજ મનને શંકા ઉત્પન્ન કરતી હેાય અને વિવાદ વિષય ( Problem ) હેાય તેા તે વિષેનેા શક ઉંઘમાં દુર થાય છે અથવા સમજણ મળે છે.

ઉંઘતી વેળા મનને બહુ છેડવું નહીં, પણ શાન્ત રાખી ફકત જે ચીજ, યુકિત અથવા યેાજનામા ગુંચવાડેા પડતેા હેાય તે ચીજનેા થેાડેા વિચાર કરી ઉંઘમાં પડવું. ઉંઘમાં સર્વ ચીજનેા ખુલાસેા થઈ જશે અને સવારના ઉઠતાંને વાર તમારેા શક અને ગુંચવાડેા દુર કરી શકશેા. એક જુવાન્યાને કવિતા લખવાનેા વિચાર થયેા. તે રાતના એવું વિચારી સુતેા કે સહવારમાં ફલાણા વિષયપર સુંદર કવિતા જોડીશ. સહવારે જેવેા તે ઉઠયેા કે પેલી કવીતા ઘણી મેહેનત વગર પેાતાની મેળે લખાઈ ગઈ. એજ પ્રમાણે ઉંઘમાં દુઃખ દરદેા અને માઠી ટેવ અને દુરગુણ દુર કરી શકાય છે. જો કેાઈ માણસને ચેાકકસ બીમારી હેાય તેા ઉંઘમાં પડવા અગાઉ થેાડા દીવસ એવેાજ વિચાર કરી સુઈ જાય કે, સહવારમાં ઉઠતાં હું તદન સાજો અને તંદરેાસ્ત થઈ જઇશ, તંદરેાસ્તીના એવા વિચાર કરી સુઈ જાય તેા થેાડા દિવસમાં તે તંદરેાસ્ત બની જશે.

જ્યારે એક માણસ ઉંઘમાં છુપું મન કેમ કાર્ય કરે છે તે જાણે અને ઉંઘમાં મેળવાતા કિમતી ફાયદાનેા લાભ લે તેા તે પેાતાનાં દુઃખ દરદેા સાજાં કરે, મનશકિત વધારે, કેાઈ પણ વિચાર શકિતનેા ગુંચવાડેા દુર કરી શકે, કેાઇબી માઠી ટેવ અથવા દુરગુણ સેહેલાઇથી દુર કરી શકે એટલુંજ નહીં, પણ પેાતાનાં છેાકરાં બચ્ચાં અને બીજાંને પણ મદદ કરી શકે. ફકત તેણે જાણવાનું છે તે એટલુંજ કે વખતે છુપાં મનને કેમ સુચના કરવી. ત્રીજા પ્રકરણમાં એ વિષે વધુ ખુલાસેા આવશે.

આપણે છુપાં મનના આ સઘળા ચમત્કાર, હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘમાં યાને ભાન વગરની આપણી સ્થિતિમાં તપાસ્યાં. હવે આપણાં ભાન સાથે

એટલે આ જાહેર મન સુધ્ધાં છુપું મન પેાતાનુ કાર્ય કેમ કરે છે તે તપાસિયે. આપણે હાલ તુરત જોઇશુ કે છુપું મન હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘમાં ચમત્તકાર કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ જ્યારે ભાન યાને જાહેર મન હેાય છે ત્યારે કેટલી વખત બહુ અચંબેા પમાડે એવા ચમત્તકાર કરે છે.

ઉંઘ અને હીપનેાટીઝમ એ મનના ચમત્કારને માટે જરૂરનાં છે એમ માનવું ખેાટું છે. સાધારણ ભાનમાં તે સુચના શકિત વધારે ચમત્તકાર દેખાડે છે. એચ. એચ. બ્રાઉન લખે છે કે, હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘ એ કાંઈ નહીં પણ સુચનાશકિતજ છે. સુચનાશકિત વગર હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘ આવતી નથી. ત્યારે હવે ભાનમાં એટલે જાહેર મન છતાં સુચનાશક્તિ છુપાં મન પર કેવી બળવાન શક્તિ ધરાવે છે તે તપાસિયે. જો આપણે આ જાહેર મનપર કાબુ મેળવી શકયે અથવા તેા તેની શકિતપર કાબુ રાખી મનને એકાગ્ર કરી શકયે અથવા તેા એ જાહેર મનને કાંઈ ભુલાવેા ખવાડી કાંઇક સુચનાની મંજુરયાત અથવા બહાલી (affirmation) મેળવ્યે તેા આપણાં પુર ભાન સાથે હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘનાં જેવાં કાર્ય કરી શકયે. એ વિષે આગળ ચાલતાં દાખલાથી વધુ ખુલાસેા જાણીશું.

હવે આપણે મજબુત સુચનાશક્તિથી, હીપનેાટીઝમ અને ઉંઘના જેવાજ ચમત્કાર કરવાને શક્તિવાન છીયે, તેના બે અગત્યના દાખલા લઇયે. સુચના શક્તિ કયારે અસર કરવાને શકતીવાન થાય છે તે પહેલાં જાણવું અગત્યનું થઈ પડશે. સાધારણ ભાનમાં જાગૃત હાલતમાં સુચના પહેલાં જાહેર મનને કરવામાં આવે. છે. જ્યારે જાહેર મન તે સુચના ખરી છે એમ પેાતાની બહાલી આપે છે ત્યારે છુપું મન તે સુચના એકદમ લઈ લે છે અને એ પ્રમાણે સુચના જે કામ કરવા ધારે તે કરી શકે છે.

ફ્લેમીરીયેાન એક દાખલેા આપે છે, કે વિચાર, અથવા મનની અસરના જુસ્સા જો કે મનમાં ગુપ્ત રહ્યા હેાય, તે છતાં શરીરનાં બંધારણપર થેાડી યા ઘણી અસર કરે છે, અને વળી મેાત લાવવાને પણ શક્તિવાન

થાય છે. મનના જુસ્સાથી માણસો મરણ પામે છે અને એવા દાખલાની ખોટ નથી. ખ્યાલ ( imagination ) ની શકિત જીંદગીપર કેવી અસર કરે છે તે અગાઉનું સાબેત થઈ ચુકયું છે. ગઈ સદીમાં તબીબોએ મોતની સજા પામેલા એક કેદી પર એક અખતરો અજમાવ્યો હતો. તે કેદીને એક ટેબલ સાથ બાંધવામાં આવ્યો અને તેની આંખે પાટો બાંધવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં આવી, કે તેની ગરદનની એક નસ ખોલી નાખી શરીરનું સઘળું લોહી બહાર કાઢી મારી નાંખવામાં આવશે. એમ કહી એક સોયની અણી વતી નાનું છીદ્ર પાડવામાં આવ્યું (જેમાંથી લોહીનું ભાગ્યે એક ટીપું નીકળી શકે) અને તેનાં માથાં આગળ એક પાણીનું વાસણ ગોઠવવામાં આવ્યું, જેમાંથી ધીમી પાણીની ધાર ગરદનપર થઈ નીચે મુકેલાં વાસણમાં ધીમો અવાજ કરી પડતી હતી. છ મીનીટ થયા પછી તે કેદી પોતાનાં શરીરનું પોણું ઉપર લોહી વહી ગયલું ધારી ધાસ્તીથી મરણ પામ્યો. ખરેખર જોતાં આ દરદી કાંઈ લોહીના વહેવાથી મરણ પામ્યો ન હતો; કારણ લોહીનું એકબી ટીપું તેનાં શરીરમાંથી નિકલ્યું ન હતું, પણ પેલી સોયની અણી ભોકી અને તેની જાણ વગર પાણીની જે ધાર તેની ગરદનપરથી નીચે પડતી હતી તે પેલો પોતાનાં લોહીની ધાર સમજ્યો અને પેલી સુચના કીધી હતી કે, તેનાં શરીરનાં લોહીનું એકે એક ટીપું બહાર કાઢી નાંખવામાં આવશે. ફકત એ સુચનાથીજ તેનું મરણ નિપજ્યું.

ઑલ્બર્ટ ઓકસટોન જણાવે છે કે એક જુવાન બાનુ હિંદુસ્થાનમાંથી ઇંગ્લાંડ પોતાની બેહેનને મળવા ગઈ જ્યારે એકલી પોતાની બેહેનના બાગમાં ફરતી હતી ત્યારે તેણીએ એક તામોટા ( tomato ) નાં ઝાડપરથી એક તામોટું તોડયું અને અરધું ખાધું નહીં તેટલામાં પોતાની બેહેનને બુમ પાડતી સાંભળી. તેની બહેન દોડી આવી અને નહીં ખાવાનો આગ્રહ કીધો; કારણ તે ફળ ઝેરી છે એમ માનતાં હતાં, પણ તેણીએ અરધું ખાધેલું

હેાવાથી તેણીનેા જીવ ઝહેરથી બચાવવા તુરત ડાકટરને તેડવા મેાકલ્યેા. ડાકટર આવે તે અગાઉ તેઓએ ઘરગતુ ઉપાયેા લીધા પણ ડાકટર આવે તે અગાઉ તેણી મરણ પામી. હવે આપણે જાણીયે છીયે કે, તામેાટાં તંદરેાસ્તી વધારનાર ફળ છે, પણ પેલી બાનુને સઘળાં કહેવા લાગ્યાં, કે તેં ઝેહેરી ફળ ખાધું છે. ઝેહેર ખાધું છે એવી સુચનાથી જો કે ઝેહેર ન હતું તે છતાં ઝેહેર ચઢયું હતું. હવે એ ઘડી ખ્યાલ કરેા, કે ઝેહેર ન હતું તે છતાં બીજાંના મન ઉપર ઝેહેરની સુચના કરવામાં આવી તેા તે તનદરેાસ્ત શરીર થેાડા વખતમાં તે સુચનાથી કેમ ઝેહેરી થઈ ગયું? આપણે આગલ પેલા માળી અને સ્કુલ માસ્તરના દાખલા પણ તપાસ્યા, કે ત્યાં પણ બીજાઓની સુચનાથી તંદરેાસ્ત આદમી માંદા પડી ગયાં. આ દાખલાપરથી સુચનાશકિતથી આપણાં શરીરમાં ફેરફાર કરી નાખવાને મન કેટલું બળવાન છે તે ખુલ્લી રીતે સાબેત થાય છે. આ દાખલાઓમાં જાહેર મન પુર ભાનમાં હેાવા છતાં તેને ભુલાવેા ખવડાવી એક સુચના મનાવામાં આવ્યાથી છુપાં મને તરત તે સુચના લઈ લીધી અને તે સુચનાની ચમત્કારીક અસર થઈ હતી. હવે આપણે સુચનાશક્તિ અથવા આપણી દરરેાજ જાણમાં આવતા દાખલાઓમાં શરીરપર મન કેમ અસર કરે છે તે તપાસ્યે. શરીરપર, અવયવપર, માસરજ્જુ (muscles) અને ચહેરાના ઘાટ ઘટમપર મનશકિત કેવી અસર કરે છે તે સાધારણ રેાજ બનતા દાખલા પરથી તપાસ્યે. તમારા એક મિત્ર સામે ઉભા રહેા અને તેનેા ચહેરેા તપાસેા, જેવા તમે વિચાર બદલશેા કે તેના ચહેરાપર જુદા જુદા દેખાવેા જોશેા. ધારેા કે તમારા મિત્રને એક વ્હાલાં ખેશીનાં મરણની ખબર આપવાની છે, અને તે વિષે તમારેા મિત્ર કાંઈ પણ જાણતેા ન હેાય, ખુશખુશાલીમાં વાત કરતેા હેાય તેના ચહેરા પર ખુશાલી, તંદરેાસ્તી અને શક્તિ પ્રકાશી નિકળી હેાય. હવે પેલા ખેશીનાં મરણની ખેદકારક વાત કરી તેનેા ચહેરેા તપાસેા. જુવેા તે કેવેા ફીકેા મારી જાય છે, તેનું

શીર કેવું નીચે પડી જાય છે, સઘળું જોર નિકળી જાય છે. તે હવે ચાલવામાં લથડે છે. તરતજ તમે જોશો કે મનની એક હાલત તંદરોસ્તી વધારે તેવી હતી જ્યારે બીજી નાશ કરનારી છે. આ સઘળું કેમ થઈ ગયું? કાંઇજ નહીં પણ તમારા વિચારે તેની મનની સ્થિતી ફેરવી છે. આ સઘળું મનનું કાર્ય હતું.

હવે શરીરપર મન કેમ અસર કરે છે તે શરીર શાસ્ત્રને આધારે અભ્યાસ કર્યે. જણાયલું છે કે મનના દરેક જુસ્સા શારીરીક દેખાવ દે છે. જો કે આપણું ધ્યાન ખેંચે એવા પ્રકારનું ન હોય તે છતાં શારીરીક ફેરફાર કરે છે. પ્રો. તીતચર જણાવે છે કે, "અમે એકબી અપવાદ વગર કાયદો બાંધ્યો છે કે મનનાં દરેક કાર્યો જેવાંજ કાર્યો શરીર કરે છે અને મધ્ય-જ્ઞાનતંતુ (central nervuos system) અને મુખ્ય ભેજાંના ઉપરની ચામડીમાં ફેરફાર કરે છે." "No psychosis without neurosis" મનની કોઇબી હાલત એવી ન હશે કે જેવી જ્ઞાનતંતુની હાલત પણ ન હોય.

પ્રો. જેમ્સ કહે છે કે, કોઈબી રીતનું ભાન, પછી તે વિચાર શકિતનું યા લાગણીનું તે હોય, જે ખુદ પોતેજ શારીરીક હીલચાલમાં ફેરવાઈ જતું ન હોય, તે હીલચાલ તેની બહારની ઢપછપમાં ફેરફાર કરે એ કાંઈ જરૂરી નથી. તે કદાચ હૃદયના ધપકારામાં અથવા શ્વાસ ક્રિયાનાં ફેરફારમાં અથવા લોહીનાં વેહેવામાં, જેવો કે ચહેરાનું ફિકા પડી અથવા શરમાળપણે લાલ થઈ આવવું અને બીજો ફેરફાર શું નહીં કરી શકે? કોઇબી રીતે કોઇબી ભાન કાંઇને કાંઈ શારીરીક આકાર લે છે, અને હાલના માનસીક શાસ્ત્રીઓનું માનવું છે કે કોઇબી રીતનું ભાન અથવા ભાનના પ્રયોગોથી કોઇબી રીતે જાહેર અથવા અણદીઠ શરીરમાં ફેરફાર થવાજ જોઇએ.

ફ્રાન્સનો વિદ્વાન Duchene of Bolougne જણાવે છે કે માંસ-રજ્જુનું જરા પણ સંકોચાઈ જવું મનનો જુસ્સો જાહેર કરવાને પુરતો છે. મનના દરેક જુસ્સાની હાલત શરીરમાં ચોકકસ ફેરફાર કરે છે.

તેના કહેવા પ્રમાણે Occipito fromalis નામનું માંસરજ્જુ એકાગ્ર ચીત attention ને માટે છે. Orbicularis sapeerio of the eye-lids, યાને આંખનાં પોપચાંની હીલચાલ કરનારૂં માંસરજ્જુ reflection ધ્યાન યાને મનને કરવાને માટે છે, zygomaticus mejor ગાલના માંસરજ્જુ હસવામાં કામ લાગે છે, આંખનાં ભવાનાં માંસરજ્જુ દલગીરીની વખત કામ લાગે છે, હોઠનું ત્રીકોણ માંસરજ્જુ ધીક્કારની વખતે. આ જુદા જુદા માંસરજ્જુ (muscles) મનની જુદી જુદી સ્થીતીમાં હીલચાલ કરે છે.

એકાગ્ર ચીત occipito frontalis નામના માંસરજ્જુને સંકોચાવે છે. એ માંસરજ્જુ આખું કપાળ ઢાંકે છે અને આંખના ભવાંથી તે માથાંની ખોપરીના પછવાડેના ભાગ સુધી હીલચાલ કરે છે. એ જ્યારે સંકોચાયા છે ત્યારે આંખના ભવાં ઉપર ચઢે છે અને કપાળપર આડી કરચળી પડે છે, જેથી આંખ ખુલ્લી ઉઘડે છે અને ચળકે છે. કેટલીક વખત મોહ ઉંઘડી જાય છે. કેટલાંક નાનાં બચ્ચાં અને પુખ્ત ઉમરનાં માણસ જ્યારે ખુબ ધ્યાનમાં પડે છે ત્યારે હોઠ સીસોટી વજાડતા હોય તેમ બહાર નીકળી આવે છે. આથી મોહની પહેલી હીલચાલ અને ધ્યાનનું કાર્ય થાય છે.

હવે મનન યા દરયાફ્ત (reflection) કરવામાં ધ્યાન attention કરવાથી ઉલટુંજ થાય છે. આંખના પોપચાં અથવા ઢાંકણના માંસરજ્જુ પર એ અસર કરે છે અને આંખના ભવાંને નીચે ઉતારે છે, જેના પરીણામમાં આંખના ભવાંની વચમાં ઉભી કરચળી થાય છે, આંખ તદન ઢંકાઈ જાય છે અથવા બંધ થઈ જાય છે. આંખના ભવાંની આ કરચલી ચેહેરાને બુદ્ધીબળ ધરાવતો દેખાવ આપે છે. જાણે આપણે કાંઈ દુઃખ ખમતા હોઇયે તેમ મોહ બંધ રહે છે.

ધ્યાન (attention) બહારની ચીજને યોગ્ય થાય છે અને મનન

અથવા દરયાફ્ત (reflection) અંતરમાં થાય છે. એ વિદ્વાન વધુ જણાવે છે કે, મનના કાર્યે ચહેરાપર હીલચાલ કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ આખાં શરીરમાં અને દરેક ભાગમાં હીલચાલ કરે છે. શરીરના માંસરજ્જુમાં આવી રીતે હીલચાલ થવાથી આપણા ઘાટ ઘટમનું બંધારણ થાય છે. એ પરથી સાબેત થાય છે કે ચહેરા તપાસીને એક માણસની ચાલચલણ પારખવાનું શાસ્ત્ર (physiognomy) ખરૂં છે. ચોક્કસ વિચારો જેવા કે કીનો કપટ આપણા ચહેરના ચોક્કસ માંસરજ્જુમાં હંમેશ હીલચાલ કરી ખીલવે છે, જે ખીલેલાં માંસરજ્જુ તપાસી ઉપલાં શાસ્ત્રને આધારે માણસની ચાલચલણ કેવી છે તે માલમ પડે છે. જ્યારે ચોક્કસ વિચારો આપણા ચહેરાના માંસરજ્જુ ખીલવે છે, તેથી આપણા ચહેરાને ચોક્કસ વિચાર કર્યે તો ખુબસુરત બનાવી શકયે છીયે, કારણ જ્યારે આપણે ખુબસુરત ચીજની વખાણ કર્યે છીએ ત્યારે આપણા ચહેરાપર પણ ખુબસુરત પ્રગટી નીકળે છે, યાને ખુબસુરતીનો ખ્યાલ આપણા ચેહેરાના માંસરજ્જુમાં એવી હીલચાલ કરે છે કે ચેહેરો ખુબ-સુરત માલમ પડે છે. એ પરથી માલમ પડે છે કે સારા વિચારો આપણા ચેહેરાની ખુબસુરતી વધારે છે અને કીનો કપટ અને લુચ્ચાઇના વિચારો ચેહેરાને લુચ્ચો દેખાવ આપે છે, જેથી આપણને તુરત માલમ પડે છે કે અમુક માણસ સારો નથી. ત્યારે આ પરથી પણ એમ સિધ્ધ. થાય છે કે જેવો માસણ વિચારે છે તેવો તે થાય છે.

શરીરના દરેક માંસરજ્જુમાં મન હીલચાલ કરે છે એટલુંજ નહીં પણ શ્વાસ ક્રિયા (respiration) અને લોહીની ફરહરમાં પણ ફેરફાર કરે છે. ઉશકેરે એવી બાબદનો તમો વિચાર કરો અથવા જુસ્સાવાળા વિચાર કરો તો તમને શ્વાસ ક્રિયા અને લોહીની ફરહર જોસમાં થતી માલમ પડશે.

ધ્યાનમાં પડતાં શ્વાસ ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે, શ્વાસ ધીમો પડી

જાય છે અને કેટલીક વખત થોડો વખત બંધ પડી જાય છે. ડા૦ સીકોર્સકી લખે છે કે અજાયબી અથવા જુસ્સાથી ધ્યાનમાં પડીએ તે થોડીક પળ આપણી શ્વાસક્રિયા બંધ કરે છે.

ફ્રેન્ચ એકેડેમીનો પ્રો૦ રીબો જણાવે છે કે બગાસાં અથવા અવાચી (yawning) જ્યારે ધ્યાનમાં લાંબો વખત રહીયે છીયે ત્યારે શ્વાસ ક્રિયા ધીમી પડવાથી થાય છે.

હાયનો નીસાસો (sigh) પણ જ્યારે શારીરીક અથવા બીજાં દુઃખ દરદોના ગમગીન ધ્યાનમાં પડયાથી શ્વાસ ક્રિયામાં ફેરફાર થાય છે તેથી થાય છે. એમ થવાનું કારણ એટલુંજ કે શ્વાસ ક્રિયા ગમગીનીભરેલી લાગણીથી ધીમી અથવા બંધ પડી જાય છે ત્યારે, જે લોહી ઝેરી થાય છે તેને પુરતા જથ્થામાં હવા (Oxygen) આપી પાછું સ્વચ્છ બનાવે છે.

ડારવીન લાંબા વખતની ગમગીની અથવા ખેદ શરીરપર શી અસર કરે છે તે માટે જણાવે છે કે ગમગીનીમાં લોહીનું ફરવું ધીમું પડી જાય છે, ચહેરો ફીકકો પડે છે, માંસરજ્જુ ઢીલાં પડી જાય છે. આંખના પોપચાં નીચે પડે છે, માથું છાતીપર પડે છે. હોઠ ગાલ, અને નીચલું જડબું પોતાનાજ વજનથી નીચે ઝુલી પડે છે. જ્યારે એક માણસ ખુશાલીમાં હોય છે ત્યારે એથી ઉલટો દેખાવ થાય છે, ગમગીની ભરેલા વિચારો આવી માઠી અસર શરીરમાં કરે છે.

હવે મન લોહીની ફરહરપર કેમ અસર કરે છે તે તપાસિયે. હૃદયના ધપકારાથી લોહી તેમાંથી થઈ ધોરી નસો મારફતે શરીરના દરેક ભાગમાં ફરે છે. એ ધોરી નસોની આસપાસ બે જાતના જ્ઞાનતંતુ (Nerve fibres) હોય છે. એકને Vaso constrictor યાને નેસને દબાવી લોહી અટકાવનાર અને બીજો Vaso dilatory nerves એટલે નેસને પોહોળી કરી લોહીને જોરથી જવાનો રસ્તો આપનાર તરીકે જાણીયલા છે. હવે લોહીથી ચહેરો લાલ થઈ આવવો અથવા ફીકકો મારી જવો, આ બે

જાતના જ્ઞાનતંતુ જે ધોરી નસ માથાંને લેાહી પુરૂં પાડે છે તેની ઉપર અસર કરે છે તેથી થાય છે. આપણે દરરેાજના અનુભવથી જાણ્યે છીએ કે મનના જુસ્સા ચહેરાને લાલ કરે છે અથવા ફીકકેા બનાવે છે. Blushing અથવા શરમથી ચહેરેા લાલ થાય છે જ્યારે ફીકર ચહેરાનેા ફીકકેા બનાવે છે. ઍાલબર્ત એાલસતન, નામનેા માનસીક શાસ્ત્રી ખાતરી આપે છે કે 'An emotion is nothing more than a thought-a mental process. If a thought in one way may control the vaso-constrictor and the vaso-dilatory nerve fibres and cause a contraction or dilation of the arteries, it should naturally be expected that a mental process intentionally directed would also be able to do the same." આનેા સાર એ છે કે, મનના જુસ્સા તે આપણા વિચારેા છે અથા મનશકિત છે. જ્યારે એક વિચાર એક રીતે જ્ઞાનતંતુ-પર કાબુ મેળવી ધોરી નસને સંકેાચાવી અથવા પેાહેાળી કરે છે ત્યારે આપણે ખાતરીથી માની શકયે કે વિચાર શકિત અથવા સુચના શરીરને કરીએ તેા તેથી પણ તેમ થાય. આપણે ઉપલા દાખલાથી સાબેત કીધુ છે કે મનશકિત યાને વિચારશકિત જ્ઞાનતંતુ અને નેસ પર કાબુ રાખી શકે છે

ધાસ્તી અથવા ફીકર એ એક મનશકિતજ છે, જે શરીરની ઉપર કેવી અસર કરે છે તે તપાસ્યે. હ્યુફલેંડ જણાવે છે, કે "ફીકર એ એક જાતના ચાલુ આંકરાં છે તે નાના અવયવને સંકેાચાવી નાંખે છે, સઘળી ચામડી થંડી થઈ જાય છે, પરસેવેા બંધ પડી જાય છે. (કેટલીક વખતે વળી જ્યારે એકદમ ધાસતી પડે છે, ત્યારે પરસેવેા બહાર નિકળે છે) લેાહી અંદરના મેાટા અવયવમાં જમાવ થઈ રહે છે, નાડી અનિયમીત ચાલે છે, હ્રદયમાં વધુ લેાહી જમાવ થાય છે, લેાહી બરાબર ફરતું નથી અને પાચણ શકિત બગડી, સઘળા માંસરજ્જુમાં ધ્રુજરી થાય છે. તે દુઃખી

માણસ દોડવા જાય છે, પણ તેમ કરી શકતો નથી; તેનાં આખાં શરીરમાં ધ્રુજરી થાય છે, શ્વાસ ધીમો ચાલે છે અને મુશકેલીમાં પડે છે. ટુકમાં બોલ્યે તો **ફીકર** છુપાં કાતીલ ઝેહરના જેવાં દરેક ચીન્હ ઉત્પન્ન કરે છે અને તેનાં પરિણામો જીંદગી ટુંકી કરવામાં પણ તેટલાંજ ખરાબ છે. મરકીએ આવું ખરાબ રૂપ પકડયું તે માણસની ફીકરથીજ. ફકત ફીકરથી લખ્ખો માણસમાં મરકી ઉત્પન્ન થઈ અને મરી ગયાં. ફીકર મરકીના જંતુને શરીરમાં પુષ્ટિ આપે છે, જ્યારે હીંમત તેઓના નાશ કરે છે. જેઓ લાંબો વખત ધાસ્તીમાં રહે છે તેઓ શરીરનું કેવું નખ્ખોદ વાળતા હશે તે આ પરથી માલમ પડે છે. જે બનવાનું હોય તે બને, આપણે વખત બહુજ ઉમદા રીતે ગુજારવો અને કોઇબી ચીજની ફીકર રાખવી નહીં. ફીકર રાખવી ડહાપણનું કામ નથી. ખુશાલી, સારી આશા, અને સત્ય આકીન, શરીરને તંદરોસ્ત બનાવે છે, કારણ લોહીનું ફરવું બહુજ રહે છે.

## મનના ભારે જુસ્સા તંદરોસ્તી બગાડે છે.

કોઈ પણ માણસ ભારે જુસ્સા વગેરે દેખાડે છે જેવા કે ગુસ્સો, અદેખાઇ, અંતસ, ધિક્કાર, હવસ તે તંદરોસ્તી બગાડયા વગર રહેતો નથી. બધા જુસ્સાઓમાં ગુસ્સો વધુ નુકશાનકારક છે. ભારે ગુસ્સાથી તરતજ પીત વિકારનો તાવ, કલેજાં, હૃદય અથવા મગજપર સોજા ચડે છે, અને કેટલીક વખતે માણસને ગાંડુ બનાવે છે. જો વારંવાર એક માણસ ગુસ્સે થતું હોય તો કમળો, ખહી, તાવ અથવા લકવો તેને જરૂર લાગુ પડે છે. જો ગુસ્સે થયલી માતા પોતાનાં બચ્ચાંને દુધ આપે તો બચ્ચાંને તુરતજ ઉપલ્યું થઈ આવે છે. બચ્ચાંના ઉપર તે દુધ ઝેહેર જેવી અસર કરે છે અને ઘણી વખત બચ્ચાંનું મોત પણ લાવે છે. એમ કહે છે કે, ગુસ્સાવાલા આદમીની થુંક પણ તે વખતે ઝેરી થઈ જાય છે. એપરથી સમજવાનું છે કે ગુસ્સો કેવી ખરાબી કરે છે, માટે કોઇ પણ કારણથી ગુસ્સે થવું નહિ, અને હમેશાં મનને શાંત રાખવાની ટેવ રાખવી.

મન શરીરના પ્રવાહી પદાર્થ અથવા રસ (secretion) પર કેવી અસર કરે છે તે તપાસે. આપણા મનના જુસ્સા અથવા વિચાર પરસેવેા ઉત્પન્ન કરનારા તંતુપર કેવી અસર કરે છે તે આપણે જાણ્યે છીએ. કોઈ માણસ શરમાય છે, અથવા ગુસ્સે થાય છે ત્યારે પરસેવેા બહુ થાય છે.

મન આપણી થુંક અથવા લબપર પણ અસર કરે છે. જ્યારે આપણે કાંઈ સુંદર પકવાનનેા વિચાર કરીયે છીયે તેા સાધરણ રીતે કહેવામાં આવે છે કે મેાહમાં પાણી છુટે છે. આવા વિચારેાથી થુંક અથવા લબ એકદમ ઉત્પન્ન થાય છે.

વિચાર શકિત શરીર અથવા જ્ઞાનતંતુપર કેમ અસર કરે છે તે જાણવા થુંક ઉત્પન્ન કરનારા ભાગેા બહુ સારી તક આપે છે. હવે થુંક કેમ ઉત્પન્ન થાય છે તે તપાસ્યે; "The reflex centres for the secretion of saliva lie in the medulla oblongata, at the origin of the seventh and ninth cranial nerves. The centre for the sympathetic fibres is also placed here. This region is connected by nerve fibres with the cerebrum, hence the thought of a savory morsel some times, when one is hungry, causes a rapid secretion of a thin watery fluid, (or, as we say, makes the mouth water.)

આ અખતરેા બહુજ સહેલેા છે અને તમે આ ઘડીએ કાંઈ મહેનત વગર કરવાને શકિતવાન છેા. હમણાં બેઠા બેઠા કાંઈ સ્વાદીષ્ટ ખેારાકનેા વિચાર કરેા, જેવેા કે તીખાં તમતમતાં અને ખાતાં અઠાના, અથવા ગરમ ગરમ ભજીયાં ચટની. આવા વિચારથી હમણાજ તમારાં મેાહમાં પાણી છુટશે. તેમાં ખાતી તીખી ચીજ તેા જરૂર એક પળમાં મેાહમાં પાણી

છોડવે છે. હવે આપણી વિચારશકિત શરીરપર શા મારફતે અસર કરી થુંક ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસીયે. થુંક ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાનતંતુનું મુળ, ભેજાંનો નીચલો ભાગ કે, જેની સાથે કમરની કરોડનું જોડાણ છે ત્યાં આવેલું છે. લાગણી ઉત્પન્ન કરનાર જ્ઞાનતંતુનું મુળ પણ ત્યાંજ આવેલું છે. ભેજાંનો એ નીચલો ભાગ ભેજાંના આગળા ભાગ સાથે જ્ઞાનતંતુથી જોડાયલો છે. હવે વિચારશકિત ભેજાંના એ નીચલા ભાગના જ્ઞાનતંતુ મારફતે જીભ આગળના ભાગપર અસર કરે છે અને તે ભાગ ઉશકેરાયાથી થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. એક વિચાર શરીરના ભાગપર કેવી અસર કરે છે તે આ દાખલાથી સહેલાઇથી માલમ પડે છે.

શરીરના બીજા પ્રવાહી પદાર્થ જેવો કે (Bile) પીત, (gastric juice) હોજરીમાંનો પાચન કરનાર રસ વિગેરેપર મન બહુજ જલદી અસર કરે છે. જ્યારે માણસ લાંબો વખત દલગીરીમાં રહે છે ત્યારે પીત્ત વિકાર થાય છે અને પાચન કરનાર રસ પર અસર થવાથી ખોરાક પાચણ થતો નથી. આ દાખલાઓપરથી સીધ્ધ થાય છે કે મન શરીરના પ્રવાહી પદાર્થ અને જુદા જુદા રસો (secretions) પર પણ અસર કરે છે.

આપણે સઘળા દાખલા દલીલથી સાબેત કીધું છે કે, મનશકિત અથવા વિચાર શરીરના માંસરજ્જુ, નસો, જ્ઞાનતંતુ, લોહી અને જુદા જુદા પ્રવાહી પદાર્થ પરસેવો, થુંક પીત, પાંચન કરનાર રસ, વીર્ય વગેરે પર અસર કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ મનશક્તિ શરીરના વાલપર પણ અસર કરે છે. તમારામાંના કેટલાક જાણતા હશે કે કોઈ પણ માણસ એકદમ કાંઇ આફતમાં આવી જાય છે અને ગમગીન થાય છે તો શરીરના કાળા વાલ એક દીવસમાં સફેદ થઈ જાય છે. એક માણસે બેંક ભાગી પડવાથી સઘળાં નાણાં ખોહી દીધાં. તે માણસ એટલો તો દલગીર થઈ ગયો કે સવારના ઉઠયો તે વખતે તેના સઘળા વાલ સફેદ થઈ ગયલા માલમ પડયા. ત્યારે વાળ ઉપર પણ મન અસર કરે છે.

એક સ્ત્રીનું મન અથવા વિચાર તેણીના પોતાનાં શરીરપર અસર કરે છે એટલુંજ નહીં પણ તેણીને હમેલ રહ્યા હોય તો તેણીની મનશક્તિ પેટમાંનાં બચ્ચાંપર પણ ચમત્કારિક અસર કરે છે. એક માતાનાં મનની સ્થિતીનો પેટમાંનાં બચ્ચાંપર પણ જે છાપ પડે છે તેને "Psychological imprints" or "pre-natal impressions" કહે છે.

ડા૦ ઓરમેરોડ જણાવે છે કે, હમેલવાળી એક સ્ત્રીના જમણા હાથમાં આંગલાંને ઇજા થઇ હતી તેથી જ્યારે બચ્ચું જન્મયું તે વખતે તે બચ્ચાંના બે આંગલાં અસંપુર્ણ માલમ પડયાં. એક સ્ત્રીએ હમેલની વખતે એક હાથ વગરનું અરધું પુતલું (bust) બહુજ લાગણી સાથે જોયું. જ્યારે બચ્ચું જન્મ્યું ત્યારે હાથ વગરનું માલમ પડયું.

મી૦ ચાર્લસ કીંગસ્લીની જીંદગીના હેવાલ પરથી માલમ પડે છે કે જ્યારે તે પોતાની માતાના પેટમાં હતો ત્યારે તેની માતાએ એવો વિચાર કીધો કે મારે દુનિયાની લાલચોથી દુર રહી પરહેજગારી રાખવી કે જેથી મારાં પેટનાં બચ્ચાંપર પવિત્ર અસર થાય. એવા વિચારથી તેણી શેહેરમાંથી નિકળી દેવનશીયર નામનાં ગામડામાં રહેવા ગઈ, અને ત્યાં આંખો વખત કુદરતની ખુબસુરતી નિહાલવા અને સર્વ શકિતવાન ઇશ્વરનાં કાર્ય અને કરામતનાં વખાણ કરવા લાગી. તેનું પરિણામ એ આવ્યું કે તેણીનો છોકરો જ્યારે મોટો થયો ત્યારે કુદરતની ખુબસુરતીની પીછાણને વિષે નામાંકિત પુસ્તક લખ્યું એટલુંજ નહીં પણ એક માંન પામેલો ધર્મગુરૂ થયો.

અમેરિકામાં માતાનાં પેટમાંના બુચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે તેના જાનવરોપર અખતરા કરવામાં આવ્યા હતા. એક કુતરીનાં પેટમાં બચ્ચાં હતાં તે વખ્તે તેણી પાસે ચોકસ રીતનુંજ કામ કરાવવામાં આવ્યું. જેથી જ્યારે તેણીનાં બચ્ચાં જન્મયાં ત્યારે તેઓ પણ તેજ રીતનું વગર શિખવે કામ કરવા મંડયા.

મીસીસ ચેન્ડલર આ બાબતપર લખે છે કે:—દરેક માતા જે કલાકે

નવી જીંદગી ગુજારે છે (જ્યારે હમેલ રહે છે) ત્યારે ઇશ્વરની છાયામાં રહે છે. જો તેણી તે વખ્તની જરૂરીયાત અને શકિતઓને વિષે સમજે, અને પોતાનાં મીનોઇ કાર્યને માટે પોતાનો દરજ્જો રાખે, બાહેરના દૂરગુણથી પોતાને અપવિત્ર કરતી અટકે અને પોતાના અંદરના જીવડા માટે પોતાના આત્માનું સ્નાન કરે, તો ઘણીજ ઝડપથી ધીકકારવા જેવાં કદરૂપાં અને કુસંપી જીવડાઓ, જે આદમજાતમાં મોટા ભાગની ઉપર ડાઘો પાડે છે, તે નાબુદ થાય.

આ દાખલા દલીલપરથી માલમ પડે છે કે જો સ્ત્રીઓ ચોકકસ વખતે-મુખ્ય કરી હમેલને વખતે-સંભાળ રાખે તો તેઓ જેવાં ચાહે તેવાં છોકરાંઓ પેદા કરી શકે* આપણી ભવિષની ઓલાદનો આ સવાલ છે. એ બાબદપર મેં પોતે કેટલીક શોધો કીધી છે, જે પુસ્તકના આકારમાં બહાર પાડી છે. જો મારી શોધના અખતરા ફતેહમંદ નિવડે તો હું ખાત્રીથી માનું છું કે એક સિદ્દણ પણ અંગ્રેજ જેવાં ગોરાં છોકરાંનો જન્મ આપી શકે.

શરીરના દરેક ભાગ પર મન કેવી અસર કરે છે તે આપણે જાણ્યું છે. હવે દુઃખ દરદો શરીરમાં મન કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસ્યેઃ—

ડાૅ. સ્કોફીલ્ડ લખે છે કે, "The mental factor is present in some way or other in all diseases. We have examples of the mind as a casual factor in most organic diseases." એટલે સઘળાં દરદોમાં મનનો તત્વ હાજર હોય છે. અવયવના ઘણાંક દરદો ઉત્પન્ન કરનાર તત્વ તરીકે મનના દાખલા આપણને મળે છે.

પ્રો૰ ડાૅ. કલાઉસ્તન કહે છે કે, "I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle that is, I think not sufficiently and often not at all

---

* આ વિષય માટે વાંચો આજ કર્તાને હાથે લખાયલું પુસ્તક "એક મહાન શોધ. મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો." કીં રૂ. ૨.

considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the brain cortex, and especially the mental cortex has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a factor for good or evil in all diseases of every organ, in all operations, and in all injuries." આનેા પણ સાર એજ છે કે, મનનેા તત્વ જે વૈદકશાસ્ત્રએ સ્વીકારયેા નથી તે માટે એ ડાકટર જણાવે છે કે મનનેા તત્વ જીંદગી ગુજારવાને એટલેા અગત્યનેા છે કે અવયવના દરેક દુઃખ દરદેામાં અગત્યનેા ભાગ બજાવે છે એમ સ્વીકારવું જોઇએ.

હવે મન દુઃખ દરદેા કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તપાસ્યે. કેટલાક માનસીક રસાયનીક (Psycho-physicist) પુરવાર કરે છે કે દરેક ખરાબ વિચારેા શરીરમાં ચેાક્કસ ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેઓનું કહેવું વાજબી માલમ પડે છે, કારણ ખરાબ વિચારેા શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ ઉત્પન્ન કરે છે તેથીજ ગમગીનીની વખતે શરીર બગાડે છે અને દુઃખ દરદેાનું જોર વધુ થાય છે.

એક અમેરીકન રસાયણી જણાવે છે કે, "ધારેા કે અરધેા દજન માણુસ એારડામાં બેઠાં છે. એક નિરાશ, બીજો શેાકાતુર, ત્રીજો ખરાબ સ્વભાવનેા, ચેાથેા અદેખેા, પાંચમેા ખુશ મીજાજી, અને છઠેા રહેમ દીલનેા દયાળુ. ગરમીનેા વખત હેાવાથી તેઓને પરસેવેા પડયેા હેાય અને તેઓના પરસેવાના નમુના એક માનસીક રસાયનીકના હાથમાં મુકવામાં આવે તેા તપાસ કરવામાં આવતાં તેઓની મનની સ્થિતી બરાબર માલમ પડે. દરેક ખરાબ વિચાર પેાતાનું ચેાક્કસ ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, જે શરીર પર ખરાબ અસર કરે છે. ખરાબ વિચારેા અને યાદ આપણી જીવન શકિતનેા

પણ નાશ કરે છે, જ્યારે ખુશી ખુશાલીભરી લાગણી તેજી વધારે છે. મનના જુસ્સાની દરેક રસાયનીક ઉત્પતીમાં ગુનેહગારની સર્વથી ખરાબ છે. જો એક ગુનેહગાર માસણનેા પરસેવેા એક કાચની નળીમાં મુકી સીલેનીક એસીડ (Selenic Acid) આગળ ખુલ્લી ધરવામાં આવે તેા તે પરસેવેા (pink) રતાસદાર થઇ જશે. મનના દરેક ખરાબ જુસ્સા શરીરનાં તત્વમાં જુદા જુદા રસાયનીક ફેરફાર કરે છે, જે જીવન શક્તિ ગુમાવી નાખે છે અને ઝેહેરી હેાય છે, જ્યારે મનના દરેક સારા જુસ્સા જીવન શક્તિ વધારનારા જુસ્સા ઉત્પન્ન કરે છે. હ્યુફ્લેંડ પણ એવુંજ મત આ પ્રમાણે આપે છે:—"મનની ચેાક્કસ ટેવેા અને સ્વભાવ શરીરની જીવન શકિતનેા નાશ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ હંમેશ ઝેહેરી પીત્તા (gall) ને ઉશકેરે છે તેએા ચાલુ ઝેહેરેા ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે પીત્તને ચાલુ ઉશકેરવાથી શરીર પેાતાની મેળે ભસ્મ થાય છે."

ખરાબ સ્વભાવ ચીરડાઉપણાંનાં નામથી મનની સ્થિતીને લાગુ પડે છે. ચીરડાઉપણું આપણી જીંદગીના ખીલતા બહારની જેટલી ધુળધાણી કરી નાખી અને ખુશખુશાલી અને આનંદ ઉત્પન્ન થતેા બંધ કરે છે અને જે રીતે જીંદગીની સુંદર નદીને ગદલાં પાણીમાં ફેરવી નાખે છે, એવી બીજી કેાઇપણ ચીજ એટલી ખરાબી કરી શકતું નથી.

એ લખનાર આપણને કહે છે કે, જેએાને પેાતાની કિમતી જીંદગીની કાંઇપણ દરકાર હેાય તેા હું સલાહ આપું છું કે આવાં કાતીલ ઝેહેર જેવા ચિરડાઉ અને ખીજવાત ભર્યા સ્વભાવથી દુરજ રહેજો અને એવેા સ્વભાવ તમારામાં કદી ઉત્પન્ન થવા દેતા ના.

હવે આપણે દરેક દુઃખ દરદેામાં મન શું ભાગ ભજવે છે તે વિષે બીજા વિદ્વાનેાનાં મત તપાસિયે.

પ્રેા૦ હેત્યુક મનનાં કાર્યને ત્રણ ભાગમાં વેહેંચી નાખે છે. ૧ બુદ્ધિ બળથી ઉત્પન્ન થતાં, ૨ મનનાં જુસ્સાથી ઉત્પન્ન થતાં અને ૩ ઇચ્છા

શક્તિથી ઉત્પન્ન થતાં. તે કેટલાક દાખલા આપે છે તે પરથી માલમ પડે છે કે એ સઘળાં કાર્યમાં સેંકડે ૩૬ ટકા બુદ્ધી બળથી, ૫૬ ટકા મનના જુસ્સાથી અને ૮ ટકા ઇચ્છા શક્તિ યા મરજીથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

તે કહે છે કે Intellect appears to influence the vascular tissues most, emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluntary muscles યાને બુદ્ધિબળ નસના ગુચ્છાપર, મનના જુસ્સા રસની કોઠળીપર અને ઇચ્છા શક્તિ અથવા મરજી જે માંસરજ્જુ આપણી મરજી પ્રમાણે હાલચાલ કરે છે તે પર અસર કરે છે. મનના કેટલાક જુસ્સા ચોકકસજ અવયવપર અસર છે, જેવા કે ગમગીની આંસું ઉત્પન્ન કરનારી કોઠળી (lachrymal gland) પરજ અસર કરે છે. મનના કેટલાક જુસ્સા શરીરના ચોકકસ ભાગ ઉપર, દાખલા તરીકે ચેહેરાની ચામડીપરજ, કેટલાક આપણી મરજી પ્રમાણે હાલચાલ કરતા માંસરજ્જુ Voluntary muscles પર, જેમ કે "અજાયબી" અથવા "અચંબો" આપણા ચહેરાના માંસરજ્જુપર અસર કરે છે.

ડા○ સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે મનને જુસ્સા અને બુદ્ધિબળ (emotion and intellect) માં વહેંચી નાખ્યે તો માલમ પડે છે કે મનના જુસ્સા આપણા ભાન વગર ફીફરૂં, મીઠી પીશાબ, કમળો, લકવો દસ્તાનના મરજો, ગુરડાના મરજો, પાઠાં, જલંદર વગેરે દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

બુદ્ધિબળ અથવા સાધારણ વિચાર શકિત અવયવના દરદો (organic diseases) સાથે બહુજ થોડો સંબંધ ધરાવે છે. તેનું કારણ એટલુંજ કે બુદ્ધિબળ જાહેર મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે જ્યારે મનના જુસ્સા છુપાં મન સાથે સંબંધ ધરાવે છે. જાહેર મન અવયવના બંધારણ પર અસર કરી શકતું નથી, પણ અવયવનાં કાર્ય (function) પર અસર કરે છે, જ્યારે છુપું મન દરેક અવયવના બંધારણ પર કાબુ મેળવે છે તેથી (organic disease) ઉત્પન્ન કરે છે.

બુધ્ધિબળ અથવા સાધારણ વિચારશક્તિ માંસરજ્જુ સંકોચાવી અથવા ધીમા (relex) કરી નાખી શકે અને શરીરમાં આકરાં અથવા તાણતોડ કરી શકે છે. એ વિચાર શક્તિ માંસરજ્જુની સઘળી શક્તિ ગુમ કરી નાખી શકે છે અને લકવો ઉત્પન્ન કરે છે. એ બુદ્ધિબળ આજ રીતે હૃદયના માંસરજ્જુ, ફેફસાં, અને લોહીના અવયવ, આંતરડાં અને બીજા અવયપર અસર કરે છે, એ થુકની અને દુધની કોથળી (glands) શક્તિ, પાચન શરીરની પુષ્ટિ અને શરીરના રસો ઉપર અસર કરે છે.

મનના જુસ્સા મોટે ભાગે લાગણી ધરાવતાં જ્ઞાનતંતુ (sympathetic system) પર કાબુ ધરાવતા હોવાથી અવયવના કેટલાંક કાર્યને લગતાં (functional) તેમજ અવયવના બંધારણને લગતાં દરદો (organic diseases) ઉત્પન્ન કરે છે.

હયુકર્દ જણાવે છે કે "મનના જોરાવર અને ચાલુ જુસ્સા, લોહીના ફરવાપર અસર કરી હૃદયની ઉપર અસર કરે છે, તેથીજ દેશભક્તો, ડાકટરો અને મહેસુલનો વહીવટ કરનાર arterioclerosis અથવા ધોરી નસના જડ થવાનાં દરદોથી પીડાય છે."

ગુસ્સો યાને મનનો જુસ્સો ધોરી નસમાં લોહીનું જોસ કેમ ચઢાવે છે તેની ખાસ તપાસ કરવામાં આવતાં માલમ પડયું છે કે મનના જુસ્સા લોહીને ૧૪ થી તે ૨૧ કયુબીક મીટર સુધી જોસ ચઢાવે છે (pressure) આપે છે અને લોહીના પરમાણુ (corpuscles) ને એક મીલી-મીટરમાં ૮ થી ૪॥ મીલીયન લાખ જેટલો આપે છે. કલીફર્ડ, આલબર્ટ સ્ટીફન, મેકેનઝી અને બેટમેન નામના ડાકટરો જણાવે છે કે જલંદર Atheroma, અને લોહી ઉડી જવાનાં દરદો મનથી થાય છે.

ડા૦ ચરતન જણાવે છે કે, વૈદાંનો એક અભ્યાસી સખત પરીક્ષાને માટે ખુબ ચિન્તામાં હતો તેથી કમળો થઈ આવ્યો. ડા૦ ફલેચર કહે છે કે, બારીસ્ટરો જ્યારે કેસમાં રોકાયા હોય છે ત્યારે પાચનશક્તિનાં દરદ

યાને બદહજમીથી પિડાય છે અને જ્યારે ચીંતા જતી રહે છે ત્યારે પાછા સાજા થાય છે. ડા૦ સ્નો ૧૮૮૦ ના "લૅનસૅટ" નામનાં વૈદક ચોપાપાન્યાંમાં જણાવે છે કે, મુખ્ય કરી છાતી અને પેશાબનાં કેનસર (cancer) મનની ચીંતા ફીકરથી થાય છે. ડા૦ કલીફર્ડ આલબર્ટ જણાવે છે કે, આ વૈદકશાસ્ત્રની ખાત્રીપુર્વક વાત છે કે મનની ચાલુ ફિકર ચીંતા ગુરડાનાં દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

પ્રો૦ રોલસ્તોન જણાવે છે કે, જ્યારે એક લશકર હારી જાય છે પછી તે મરદો, સફેદ કોઢ, મલેરીયલ તાવ વિગેરેથી પીડાય છે, જ્યારે જીત મેળવેલા લશકરમાં એ દરદો માલમ પડતાં નથી. ટુંકમાં બોલ્યે તો ફેફસાંનાં, હૃદયના, ગુરદાનાં, મીઠી પીશાબનાં, ગર્ભસ્થાનનાં, ઓકારીનાં વગેરે દરદો ચીંતાથી થાય છે. સર બી. ડબલ્યુ. રીચર્ડસન જણાવે છે કે, મનનો ભારે બોજો ચામડીના ખરપસાં જેવાં દરદો ઉત્પન્ન કરે છે.

## લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે?

લાગણી દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તેનો ડાકટર કારટર દાખલો આપતાં જણાવે છે કે:—

"એક સ્ત્રી પોતાનાં બચ્ચાંને રમતાં નિહાળતી હતી, તેટલામાં તેણીએ પોતાના બાળકના હાથપર બારીનું ફાળકું પડવાથી ત્રણ આંગળાં છુંદાઈ ગયલાં જોયાં. તેણી ફીકર ને ધારતીથી એટલી તો દંગ થઈ ગઈ કે તેણી પોતાનાં બચ્ચાંને મદદ પણ કરી શકી નહીં. એક તબીબને તુરતજ બોલાવવામાં આવ્યો, જેણે પેલાં બચ્ચાંના ઘાને મલમપટો કીધો અને પછી તેની માતા આગળ ગયો. તેણે, તેણીના આંગળાંમાં પણ દુ:ખ થવાથી રડતી બેઠેલી જોઇ. જે ત્રણ આંગળાંપર તેણીનાં બચ્ચાંને ઇજા થઈ હતી તેજ ત્રણ આંગળાં તપાસ્તાં માલમ પડયું કે તે સુજી આવેલાં હતાં, જે આ બનાવની અગાઉ તદન સાજાં હતાં. ચોવીસ કલાકમાં તો તેણીના આંગળાં ચીરી, તેમાંનું પરૂ કાઢી નાખવું પડયું હતું અને ઘા રૂજાવામાં આવ્યો હતો.

નામાંકીત તબીબોના આ સઘળા પુરાવા ઉપરથી આપણને ડા૦ સ્કોફીલ્ડ કહે છે કે "We have examples of the mind as a casual factor in most organic diseases" તે ખરૂં લાગે છે યાને મન અવયવનાં ઘણાંક દરદ ઉત્પન્ન કરે છે, જેના દાખલા આપણી પાસે મોજુદ છે.

જ્યારે શરીરપર મનની ખરાબ અસર થાય છે ત્યારે શરીરમાં ઝેહેર ઉત્પન્ન થઈ શરીરને દુ:ખી દરદી બનાવે છે તે ખરા દાખલા સાથે તપાસ્યું છે. હવે મનની સારી અસરથી એજ દુ:ખદરદો કેમ સાજાં થાય છે તે તપાસ્યે.

શરીરમાં અવયવના અને તેના કાર્યને લગતાં દુ:ખદરદ ઉત્પન્ન કરે છે તો મન તેઓને સાજાં કરી ન શકે?

પ્રો૦ ડા૦ કલાઉસ્ટન કહે છે કે જો મન અને ભેજું દુ:ખ દરદ ઉત્પન્ન કરવાને જ્યારે આવી મજબુત અસરે કરે છે, તો તેઓને સાજાં કરવાને કુદરતી એક માણસ તેની તરફ પોતાની વળણ દેખાડે છે, અને કાંઇ પણ શક વગર ઘણી વખતે આપણને ઘણી અસરકારક મદદ મળે છે. અરધાં અરધ દરદો માણસને મારી નાખે છે કારણ અવયવમાં તેની સામે થવાને પુરતી શકિત ન હોવાથીજ આ રીતે શરીરની રચના દુ:ખદરદમાં ફેરવાઈ જાય છે. કારણ જ્ઞાનતંતુમાંની શકિત (nerve energy) બહુજ થોડી રહેલી હોય છે. દરદોને અટકાવવા માટે પહેલાં ભેંજાને તેજ બનાવી મન શકિતને મજબુત બનાવવી જોઇયે. મનને આ સ્થિતિમાં લાવવાને એક સારો તબીબ પહેલાં દરદીમાં હિમ્મત ઉત્પન્ન કરે છે એ શું છે? એ પણ દરદ સાંજા કરવાને મનની એક જાતની શકિત તે કામે લે છે. જો એક દરદીના ભેજાં અને મનને ઉંચ હાલતમાં રાખવામાં આવે, મનને ખીજવાત ઉપજે તેવા સઘળા દેખાવો દુર કરવામાં આવે, અને તેનું ધ્યાન દલગીરીભરી નબળી હાલતમાંથી, ખુશાળીભરી ઉંચ હાલતમાં લાવવામાં આવે તો તે દરદીને મરણતોલ હાલતમાં પણ જીવન શકિત આપી શકાય. સારી આશા અને ખુશાલ સ્વભાવ શરીરના દરેક અણુને

તંદરેાસ્ત બનાવવાને પુરતા છે. આપણે જાણયે છીયે કે મનના ખુશાલી ભરેલા જુસ્સા આપણી નસેાને લેાહીથી ભરપુર કરે છે.

આ સઘળી દલીલેાની તપાસ કરવાને આપણે ખરા દાખલા લઇયે.

ડા૦ સ્કેાફીલ્ડ દરદેા મનની અસરથી સાજા થવાના નીચે પ્રમાણે દાખલા આપે છે.

ગમે તેવી જોરાવર દવા પણ મનની અસરપર આધાર રાખે છે. મનની અસર વગર દવા કારગત લાગતી નથી અને કેટલીક વખત તેા દવાનેા ગુણ પણ મનની ચેાકસ અસરથી ફેરવાઇ જાય છે.

ઉપલેા તબીબ જણાવે છે કે, મારા એક તબીબ મીત્રે એક સ્ત્રીને ઉંઘ લાવવાને માટે અફીમની ગેાળી આપી હતી, પણ તેણીને જણાવતાં વીસરી ગયેા કે તે શા માટે આપી છે. તે સ્ત્રી આ ગેાળીને જોલાબની ગેાળી સમજી. બીજે અઠવાડિયે ડાકટર પાસે આવી તેણીએ કહ્યું કે દરરેાજ સવારના ઝાડેા સાફ આવતેા હતેા અને પેટમાં જરા દુખારેા થતેા, પણ ઉંઘ કાંઇ આવી ન હતી. જો કે અફીમ ઝાડેા કબજ કરે છે અને ઉંઘ લાવે છે પણ તેણી જોલાબની ગેાળી સમજી તેથી મનની અસરથી તે ગેાળીનેા ગુણ ફેરવાઇ ગયેા.

બીજી સ્ત્રીને એવુંજ માલમ પડયું કે તેણીએ કબજીયાતને માટે રૂબાર્બનેા બહુજ મેાટેા ભાગ લીધેા છે તેથીજ તેણીને પાંચથી છ ઝાડા થયા; પણ પાછળથી તેણીને માલમ પડયું કે તેણી દવા લેતાં વીસરી ગઇ હતી.

બીજા કેસમાં જોલાબની ગેાળી જેમાં કેાલેાસીન્થ (colocynth) અને કેલેામલ (colomel) નેા મેાટેા ભાગ હેાવા છતાં, જ્યારે તે ગેાળીને અફીમની ગેાળી ધારવામાં આવી ત્યારે ઉંઘ ઉત્પન્ન કીધી.

નહીં સાજો થાય એવેા ફીકરાંનેા મરજ એક માણસને લાગુ પડયેા હતેા. જે દહાડે તેને પેાતાની છેાકરીને બળી મરતાં જોઇ તે દહાડેથી તેને ફીકરૂં કદી પણ થયું નહીં. એક સ્ત્રીને સંધીવા થયેા હતેા તેણી માટે

ડા૦ બકલી જણાવે છે કે તેણીને ગરમ પાણીની વરાળથી સેક કરવાનું ખોટું સમજાવી તેણીના પગપર ખખળતું પાણી ધોળી દઝાડી, જેથી તેણીએ બુમ પાડી કે ડાકટરે મને દઝાવી મુકી, પણ તે વખતથી તેણીનું દરદ દુર થઇ ગયું.

આ દાખલાઓમાં ધાસ્તીથી દરદ સાજું થઇ જવાનું કારણ શું? એનું કારણ એટલુંજ કે છુપું મન દરદો સાજાં કરવાની કુદરતી કોશેશ કરે છે. (જે ત્રીજાં પ્રકરણમાં ખુલાસાથી જાણીશું) પણ આપણું ધ્યાન રાત દિવસ દરદ પર હોવાથી તે પોતાની અસર કરી શકતું નથી. જ્યારે અકસમાત અથવા ધાસ્તીથી આપણું ધ્યાન બીજા ચોંકાવનારા બનાવ પર વળગી રહે છે ત્યારે છુપું મન દરદ સાજું કરવાની શકિત ખુલાસાથી એકદમ વાપરી દરદ સાજું કરે છે. આપણે ત્રીજા પ્રકરણમાં જાણીશું. **કે દરદ પર ધ્યાન રાખવાથી દરદ વધે છે, પણ જેવું તેપરથી ધ્યાન જતું રહે છે કે દરદ સાજું થતું જાય છે.**

ડા૦ ડેલ જણાણે છે કે એક જુવાન સ્ત્રીને બદહજમીનું દરદ લાગુ પડયું હતું. પેલા તબીબે તેણીને સમજાવી કે જો મરજી અથવા ઇચ્છા-શકિત વાપરશે તો દરદ સાજું થઇ જશે. પેલી છોકરીમાં ઇચ્છાશકિત બળવાન નહીં હોવાથી દરદ સાજું કરવામાં તેણી નિશફળ નીવડી. પેલા તબીબે યુકિત રચી તેણીના આશકને કહ્યું કે તેણીને કહે કે જો તું જલદી સાજી થઇ જશે નહીં તો હું તારી સાથે પરણીશ નહીં. એવું કરવાથી પેલી પરણવાની ઉલટથી જલદી સાજી થઈ ગઈ.

૧૮૯૪ ના લૅનસૅટ નામના ચોપાન્યાંમાં ડા૦ બર્કસ નીચે પ્રમાણે એક સ્ત્રીનો દાખલો આપે છે:—

૫૮ વર્ષની ઉમ્મરની એક સ્ત્રીને દરેક અવયવનું દરદ હોય એમ ધારવામાં આવતું હતું. તેણીને શરીરના દરેક ભાગમાં દુખારો થતો હતો. તેણીએ દરેક ઉપાયો અજમાવ્યા પણ સાજી થઈ નહીં, પણ છેલ્લે મન-

શક્તિના એક સહેલા ઉપાયે સાજી થઈ. તેણીને ખાતરી આપવામાં આવી કે આવી હાલતમાં તેણીનું મરણ નિપજશે. એક ડાકટરે સાેજું પાણી બાટલીમાં ભરી પેલી સ્ત્રીને જણાવ્યું કે આ એક અમુલ્ય દવા છે અને એથી તું સાજી થઈ જશે. એથી ન સાજી થશે તો મરી જશે, પણ આ દવા બહુજ સંભાળથી કોઈ અનુભવી નર્સને હાથે આપવી જોઇયે અને તેબી એક મીનીટ મોડી કે વહેલી આપવી નહીં, પણ દરેક મીનીટે મીનીટ ચોક્કસ આપવી જોઇયે. ૭, ૧૨, ૫ અને ૧૦ વાગે એક એક પળનો હીસાબ રાખી પુરતી સંભાળથી આપવામાં આવ્યું. ત્રણ અઠવાડિયામાં તો સઘળો દુખારો અને દરદ નરમ પડી ગયાં. આ એક અગત્યનો અખતરો હતો કારણ તેમાં કાંઈ પણ દવા જેવું હતુંજ નહીં પણ તે સ્ત્રી ફકત મનની અસરથીજ સાજી થઈ હતી.

જાણીતો વિદ્વાન સર હમફ્રે ડેવી પહેલાં બેડોસના હાથ હેઠળ કામ કરતો હતો, તે વખતે તે તબીબે લકવાને માટે એક દવા શોધી કાઢી હતી, અને તે કામકાજ હમફ્રી કરતો હતો. એક દીવસે લકવાથી પીડાતો એક માણસ આવ્યો, જેને ઉપલા તબીબના ઇલાજ વિષે બહુજ ઇતબાર હતો પણ તે ઇલાજ શું હતો, તે તે જાણતો હતો નહીં. પહેલાં પેલા દરદીનાં શરીરમાં તાવ કેટલી છે તે પારખવાને માટે હમફ્રીએ તાવની શીશી તેના મ્હોમાં મુકી. પેલો માણસ આમ સમજી બહુ ખુશીના જુસ્સાથી કહેવા લાગ્યો કે અત્યારથીજ મારાં આખાં શરીરમાં સારી અસર થવા માંડી છે. હમફ્રી ડેવીએ વિચાર કીધો કે આ ઠીક તક છે તેની ઉપર દવા અજમાવીજ નહિ, પણ એના ખ્યાલ પ્રમાણે તાવની શીશી દર વખત મુકી અને જોયું કે સાજો થાય છે કે કેમ? તેણે તે પ્રમાણે પંદર દિવસ સુધી કીધું, તેટલામાં પેલો લકવાથી સાજો થઈ ગયો. આ ઉપરથી જણાય છે કે, તેને પેલા તબીબના ઉપાયપર બહુજ ઇતબાર હોવાથીજ તે સાજો થયો હતો. તે ઉપાય શું હતો તે ખબર ન હોવાથી તાવની શીશી એજ તે ઉપાય સમજ્યો. મનશક્તિ

દરદો સાજાં કરવાને કેટલી શક્તિવાન છે તે આપણને સ્પષ્ટ રીતે માલમ પડે છે. આવા બીજા ઘણાક દાખલા આપી શકાય. આ દાખલાપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે મનથી જેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાજાં પણ થાય છે. પણ આવા દાખલાપરથી બે અગત્યના સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે. પહેલો સવાલ એ કે આ સઘળાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થયાં અને સાજાં થયાં તે આપણાં જ્ઞાન વગર યાને આપણી મરજી વગર થયાં છે, યાને જે દરદો સાજાં થયાં તે કાંઈ દરદીએ મરજીથી અથવા મનશક્તિ મરજી પ્રમાણે વાપરીને સાજાં કીધાં નથી પણ ચોક્કસ સંજોગે અને બનાવે સાજાં કીધાં છે. જો મરજીથી મનશક્તિ વાપરી દરદ સાજાં કરીએ તોજ દરદપર કાબુ રાખી શકાય. બીજો સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે કેટલાક તબીબો જણાવે છે કે (functional diseases) યાને અવયવના કાર્યમાં બગાડો થવાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો સાજાં થઈ શકે પણ (organic diseases) યાને જો અવયવ ખુદ બગડી ગયા હોય અથવા ખરાબ થઇ ગયા હોય તો, તે સાજા થઈ શકે નહીં. આ બે સવાલનો ખુલાસેવાર જવાબ ત્રીજાં પ્રકરણમાં આપવામાં આવશે. હાલ તુરત તો આપણે સાબેત કીધું છે કે મનશક્તિ જેમ દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે તેમજ સાજાં પણ કરી શકે છે.

મનની અસરથી દરદો સાજાં થાય છે તેના સેંકડો દાખલા આપી શકાય, તે છતાં બહુજ દલગીરીની વાત તો એ છે કે વૈદકશાસ્ત્રમાં મનની આ બળવાન શક્તિને દાખલ કીધી નથી.

ડા૦ સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે, "Though leaders in the profession have recognised the importance of the mental factor in medicne in all ages, it is generally neglected to-day." યાને જો કે વૈદકશાસ્ત્રના મુખીઓએ સઘળા જમાનામાં વૈદકશાસ્ત્રમાં મનનાં તત્વની અગત્યતા સ્વીકારી છે, તે છતાં આજે મોટા ભાગે એ તત્વને ધ્યાનમાં લીધો નથી. ડાકટરો એબોરીસન,

એફલેક શુમેકર, પોલ એડવરડ, સર એંડરૂ કલાર્ક, સર જોન ફોરબસ, સર એસ. વીલ્કસ વિગેરે મનનાં તત્વની વૈદકશાસ્ત્રમાં અગત્યતા સ્વીકારે છે.

જ્યાં સુધી મનની બળવાન શકિતને વૈદકશાસ્ત્રીઓ ધ્યાનમાં લેશે નહીં ત્યાં સુધી દરદનું મૂળ શોધવાને અને સાજા કરવાને પુરતી રીતે ફતેહમંદ નિવડશે નહીં એટલુંજ નહીં પણ આપણને વધારે ને વધારે શરીરે દુઃખી દરદી બનાવશે. હાલ તુરત તો જેમ એક સાંચો બગડયો હોય ને સમારવામાં આવે છે તેમ આપણને સાંચા મીસાલે સાજા કરે છે, પણ તબીબો વિસરી જાય છે કે આપણે માણસજાત છૈયે અને મનથીજ બળવાન છૈયે.

પ્રો૦ ડા૦ કલાઉસ્ટન જણાવે છે કે (Nerves) અને મનનો તત્વ દરેક દરદમાં છે એ બીના જાહેર રીતે ખરી છે, પણ જુદા જુદા દાખલામાં જુદા જુદા પ્રમાણમાં હોય છે. મારા પોતાના અનુભવથી અને પુસ્તકોની સહાદતોપરથી અવયવનાં કાર્યના બગાડાથી થતાં દરદો સાજાં થવાના જાણવાજોગ દાખલા આપું એટલુંજ નહીં પણ અવયવમાં ખુદ બગાડો થઇ ખરાબ થઈ જવાથી ઉત્પન્ન થતાં દરદો (organic disease) પણ મનની અસરથી સાજા થયલાના દાખલા હાજર છે. આપણે જાણ્યું છે કે હિપનોટીઝમની હાલતમાં સુચના શકિત અથવા ખ્યાલ આપવાથી શરીર પર ફોલ્લા ઉત્પન્ન કરી શકાય છે, જોલાબની દવા ન હોય, તે છતાં જુદીજ દવાથી કબજ્યાતમાં ઝાડો થાય છે, મસા ચમત્કારીક રીતે જતા રહે છે. દરયાઇ લડાઇની ફતેહથી ખલાસીનો ચામડીનો કહોડ (scurvy) જતો રહે છે, "હડખુ કુતરૂં આવ્યું." "આગ લાગી." એવી રીતે દરદીને બીવાડવાથીજ નજલાનો સોજો (gouty swellings) નિકળી જાય છે. આ દરેક બનાવો બન્યા છે પણ તેઓ કેટલી વખતે જવલેજ બને છે, જ્યારે દરદીનાં મનની થોડી ઘણી સારી માઠી અસરો તો હમેશાં બને છે.

જ્યારે એક માણસ આ વિચાર બરાબર સમજી શકે છે કે ઉત્પન્ન કરવાના કાનુનથી મન શરીરની સઘળી ચીજ પર સત્તા ભોગવે છે, અને

જે બારીક ફેરફાર અવયવમાં થાય છે તે મનની સ્થિતીનું જાહેર થવું છે, ત્યારે જે બનાવોની આગળ સમજ પડતી ન હતી તે ખુલ્લી રીતે સમજ પડે છે. સચ્ચાઇની નજરે આ વિગતો જોતાં સમજ પડે છે કે કેવી રીતે મનના જુસ્સા જે વિચાર શકિતથી થાય છે તે શરીરના પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરફાર કરે છે; કેવી રીતે ફીકર ચિન્તા કાળા બાળને સફેદ બનાવે છે; કેવી રીતે ધાસ્તી એક માતાનાં દુધને ઝેહેરી બનાવે છે; કેવી રીતે મનનું ઉસકેરાવું અથવા મનની ફિકર ચિન્તાની હેરાનગતી પોતાની નાશકારક અસર ભેંજાના અવયવપર કરે છે; કેવી રીતે માતાનાં ભેજાંપર પડેલો છાપ, પેટમાંનાં બચ્ચાંની ઉપર પડે છે; કેવી રીતે ઉડતા રોગો ધાસ્તીથી અને વિચારની અસરથી પંથરાય છે? જે ચીજની મનમાં ફીકર કર્યે છીયે તે શરીરમાં જાહેર થાય છે.

શારીરીક દેખાવો તો ફકત મનનાં કારણો અથવા ઇચ્છાશકિત છે કે જે ખરેખર સઘળી ચાલુ ક્રિયા કરે છે અને તેઓના બહારના આકાર અથવા કુદરતી જડ થવું છે. શારીરીક અસરો કાંઇ બહારના સાંધનોથી થતી નથી પણ અંતરમાંથી (internal) અને તેને લગતા મનના સાંધનોથી છે. જ્યારે અંતરમાંની શકિત, બુદ્ધિબળ અથવા ઇચ્છાશકિત (the will) ને ખિલવવામાં આવશે અને અંતરમાંથી કામે લગાડવામાં આવશે ત્યારે બહારનાં સાધનો, શારીરીક ઉપાયો અને દવાઓની કાંઇ પણ જરૂર રહેશે નહીં. આથીજ માનસિક શાસ્ત્રીઓનો નિયમ છે કે દુઃખદરદનું કારણુ અને સાજું થવું હમેશાં મનથીજ છે.

## પ્રકરણુ ૩ જું.

### છુપાં મનનો દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનો જાતી ગુણ.

આગળાં પ્રકરણોમાં મનની જુદી જુદી રીતે તપાસ કીધી હતી. પ્રથમ મન શાનું બનેલું છે તે જાણ્યું છે. મન વિચાર શકિત, લાગણી

અને ઇચ્છાશકિતનું બનેલું છે. મનના એ ત્રણે તત્વ, ઇઠર યાને હવાથી પણ સુક્ષ્મ પદાર્થમાં ધુજરી કરી પોતાનું કાર્ય કરે છે. વિચારશકિત જે મનના બંધારણનો મુખ્ય તત્વ છે તેની તપાસ કીધી હતી. વિચાર શકિત એ એક બળ (force) છે અને વિજળી લોહચુંબીક બળ કરતાં વધારે શ્રેષ્ટ છે. જ્યારે વિચાર કર્યે છીયે ત્યારે આપણે ઇઠરમાં સુક્ષ્મ આકારો ઉત્પન્ન કર્યે છીએ. આપણે વાંચી ગયા કે વિચાર શકિત એ એક મહા બળવાન શકિત છે. ત્યાર પછી મનનું સ્થળ તપાસ્યું અને માલમ પડયું છે કે ભેજું કાંઈ મનનું મુખ્ય સ્થળ નથી, કારણ કેટલાંક જાનવરોમાંથી ભેજાં કાપી કાઢયાં અને કેટલાંક જીવજંતુમાંથી ભેંજા જેવો કાંઈ પણ અવયવ ન હોવા છતાં મન શકિત વાપરી શકે છે. મન શરીરના દરેક અણુ (atoms or cells) માં વ્યાપી રહેલું છે. ત્યાર પછી મનના ભાન સાથનાં અને ભાન વગરનાં કાર્ય તપાસ્યાં. શરીરના દરેક અણુ પોતાનું નિયમીત કાર્ય આપણાં ભાન વગર કરે છે. આપણાં શરીરનું બંધારણ અને રક્ષણ આપણાં ભાન વગર થાય છે, આપણાં ખોરાકમાંથી લોહી અને માંસ પણ આપણાં ભાન વગર થાય છે. શરીરશાસ્ત્રનો બારીકીથી અભ્યાસ કરતાં માલમ પડે છે કે શરીરના દરેક અણુ ચોકક્સ ભાન અથવા મનશતિ ધરાવે છે, જે આપણાં ભાનથી તદન વેગળુંજ છે યાને આપણાં મનનાં બે સ્વરૂપ છે. એક છુપું યાને સાધારણ ભાનથી વેગળું ભાન આપણામાં છે, જે શરીરનું નિયમીત કાર્ય કરે છે અને આપણાં શરીરનું રક્ષણ કરે છે. ત્યારપછી આપણે હીપનોટીઝમમાં પડેલા માણસ, ઉંઘમાં ચાલતા અને કાર્ય કરતા માણસો અને કવિઓ, ફીલસુફો, અને શોધકો આ ભાન વગર કેટલીક વખત અદ્દભુત મનશકિત જાહેર કરતા હતા તેઓનાં કાર્ય તપાસ્તાં માલમ પડે છે કે આપણાં મનનાં સ્વરૂપ બે છે, એક છુપું અને બીજું જાહેર. જે છુપું (subjective) મન છે તેની અંદર મહાન શકિતઓ છુપાયલી છે જે સુચના શક્તિ (sugge-

stion ) થી બહાર પ્રગટી નિકળે છે. ત્યાર પછી આપણે એ છુપાં મનની ચમત્કારીક અને ભેદી ખાસ્યતોની દાખલા દલીલ સાથે તપાસ કીધી હતી. જાહેર મન તે આપણું તે ભાન છે, જે વડે આપણે ભાન સાથનાં દરેક કાર્યો કર્યે છીયે. પણ આપણું આ ભાન જતું રહે છે ત્યારે એ જાહેર મન જતું રહે છે અને છુપું મન તે વખતે જાહેર થાય છે. છુપું મન પોતાનું કાર્ય છુપું કરે છે અને જ્યારે જાહેર મન અથવા આ ભાન જતું રહે છે ત્યારેજ જાહેર થાય છે. આપણે કેટલાક અખતરા તપાસ્યા છે, જેથી માલમ પડયું છે કે છુપું મન આપણે જેબી કાંઈ જોઇયે છીયે, કામ કર્યે છીયે તે સઘળાંની નોંધ લે છે. છુપું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવપર કાબુ ધરાવે છે. શરીરનું રક્ષણ અને સઘળું નિયમીત કાર્ય છુપાં મનથીજ આપણાં ભાન વગર થાય છે. એ છુપાં મનપર જે કાંઇ સુચના કરવામાં આવે છે તે વફાદારીથી પાર પાડે છે. ત્યાર પછી સુચનાશક્તિ ( suggestion ) શું છે તે નકકી કીધું હતું. સુચનાશકિત મનની લગતી એક મોટી શોધ છે. દુન્યામાં દરેક કાર્ય સુચનાશકિતથી થાય છે. જે કાંઈ જોઇયે છીયે તે સુચના થાય છે અને જ્યારે તે સુચના લઇયે છીયે ત્યારેજ કાર્ય થાય છે. સુચના શકિત છુપાં મન ઉપર ચમત્કારીક અસર કરે છે. ભાન વગરની સ્થિતી જેવી કે હીપનોટીઝમ અને ઉંઘ, જેમાં છુપું મન જાહેર થાય છે, તે વખતે સુચનાશકિત કેટલી બળવાન અસર કરે છે તે દાખલા સાથે તપાસ્યું હતું. એક માણસને હીપનોટીઝમની ઉંઘમાં નાખવામાં આવ્યો અને તેને સુચના કરવામાં આવી કે તારા હાથપર છાગળા પડશે તો જાગૃત થતાં તે પર છાગળા પડયા. બીજાને કહેવામાં આવ્યું કે આ દોથ્યું બહુજ ગરજ ગરમ છે તો થંડું હોવા છતાં તે ગરમ લાગયુ. આ અખતરા પરથી સાબેત થાય છે કે છુપાં મનને કાંઇબી સુચના કરવામાં આવે છે તો તે વફાદારીથી બજા લાવે છે. ત્યાર પછી સુચનાશક્તિ છુપાં મનપર ઉંઘમાં કેવી અસર કરે છે તે

તપાસ્યું હતું. આપણે જાણ્યું છે કે ઉંઘ અને હીપનોટીઝમ એ બન્ને આપણાં મનની એકસરખી સ્થિતી છે. હીપનોટીઝમમાં સામો માણસ ઉંઘમાં નાંખે છે જ્યારે ઉંઘમાં આપણે પોતે આપણાપર હીપનોટીઝમ કરી પોતાને ઉંઘમાં નાખ્યે છીયે. તેથી ઉંઘમાં પણ છુપું મન જાહેર થાય છે અને તે પર જે સુચના કરવામાં આવે છે તેપર અસર કરે છે. જો એક માણસ દુઃખી દરદી હોય અને ઉંઘમાં તંદરોસ્ત છે એવી સુચના કરવામાં આવે તો તે તંદરોસ્ત બની શકે છે, વળી જો તે દુર્ગુણી હોય તો સદ્‌ગુણી પણ બને છે અને માઠી ટેવોને બદલે સારી ટેવોની સુચના કરવામાં આવતાં માઠી ટેવો દુર થાય છે. છુપી મનશક્તિ ખીલવવાની જે પણ સુચના કરવામાં આવે તો તે છુપી મનશક્તિ અભ્યાસ કરવાને માટે ખીલે છે. ઉંઘમાં પડતી વખતે એક માણસ પોતાને થોડી સુચના કરી ઉંઘે છે તો સહવારે ઉઠતાં તે સુચનાની અસર માલમ પડે છે. આ રીતેજ માણસ ઉંઘમાં દુઃખ દરદ મટાડે છે, છુપી મન શક્તિ ખીલવે છે અને માઠી દુરગુણી ટેવ સાજી કરી શકે છે. કાંઇબી યોજના અથવા વિવાદ–વિષય (problem) માં ગુચવાડો પડે તો સુતી વખતે તેનો ફકત વિચાર કરી સુઈ જવાથી ઉંઘમાં તેનો ગુચવાડો દુર થાય છે, કારણ છુપું મન એ વખતે જાહેર થાય છે, તેથી તેને જે સુચના કરવામાં આવે છે તે બજાવે છે. સાધારણ ભાનમાં યાને જાહેર મન હોશમાં હોય છે તો તે વખતે તેને કાંઈ ભુલાવો ખવાડી અથવા સુસ્ત બનાવી કોઇબી સુચના મનાવવામાં આવે છે તો તે છુપાં મન પર તુરત અસર કરી શકે છે. આપણે કેટલાક દાખલા તપાસ્યા તેમાં એક સ્રીને તામોટાં ઝેરી છે એમ મનાવવાથી ઝેર ચઢયું હતું. એક માલી અને માસ્ટરને છોકરાઓએ ભુલાવો ખવાડી મનાવ્યું તેથી તે સાજા હોવા છતાં માંદા પડયા. એક કેદીને દાકટરોએ સુચના કીધી કે તેનું લોહી કાઢી નાખી મારી નાંખવામાં આવશે એમ કહી ભુલાવો

ખવાડી તેનું લોહી કાઢવાના દરેક ઢોંગસોંગ કીધાથી તે તુરત મરણ પામ્યો. આ દાખલાપરથી સાબેત થઈ શકે છે કે જેવું માણસ માને છે તેવું તે છે અથવા થાય છે. (Just as a man thinks, or believes, so he is or so he becomes.) આ સઘળા દાખલા પરથી માલમ પડે છે કે સુચના શક્તિ જાહેર મનને સુસ્ત બનાવી અથવા ભુલાવો ખવાડી કાંઈ મનાવવામાં આવે છે ત્યારે તે છુપાં મનપર અસર કરી ચમત્કારીક અસર કરે છે.

ત્યાર પછી આપણું મન શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવપર કેવી અસર કરે છે તે તપાસ્યું. માનસીક શાસ્ત્રીઓ પ્રો૦ જેમ્સ, ટયુક, રીબોટ, દુજેને–ઓફ–બોંલો વગેરેની દલીલ અને પુરવાથી આપણે જાણ્યું છે કે આપણું કોઇબી રીતનું ભાન, અથવા વિચાર ફકત ચેહેરાના માંસરજ્જુ (muscles) પર હિલચાલ કરે છે, એટલુંજ નહીં પણ શરીરના દરેક ભાગમાં એક વિચાર હિલચાલ કરે છે અને તેથી ચેહેરાપર અને આખાં શરીરમાં આપણે ફેરફાર કરી શકીએ છીયે. ધ્યાન અથવા મનન યા દરયાફ્ત ચેહેરાના માંસરજ્જુપર અસર કરે છે. ગમગીની ચેહેરા અને હોજરીના રસ વીગેરે પર અસર કરે છે. ગુસ્સો હ્રદયપર અને તેથી લોહીપર અસર કરે છે. શરમના વિચારો નેસના જ્ઞાનતન્તુ vaso dilatory and vaso constrictor પર અસર કરી નસમાં લોહીનું વહેવું કરે છે. સ્વાદીષ્ટ ખોરાકનો વિચાર મોહમાં થુંક ઉત્પન્ન કરે છે. ગુસ્સો અને ગમગીની કુલેજાંપર અસર કરી પીત્ત વીકાર (Bile) ઉત્પન્ન કરે છે. ભારે દુ:ખ અને આફ્ત એક દિવસમાં કાળા વાળ સફેદ કરી નાખે છે. આ સઘળા બનાવના દાખલા તપાસતાં માલમ પડે છે કે વિચાર અથવા મનશક્તિ શરીરના દરેક ભાગ અને અવયવપર અસર કરે છે. જ્ઞાનતન્તુ, હ્રદય, હોજરી, નસ, માંસરજ્જુ અને વાળ ઉપર પણ અસર કરે છે. ત્યાર પછી આપણું મન દુ:ખ દરદો કેમ ઉત્પન્ન કરે છે તે તબીબોએ આપેલા દાખલાપરથી પુરવાર કીધું હતું.

અમેરીકાના એક માનસીક રસાયણી (Psycho-physicist) ના અખતરાપરથી આપણે જાણ્યું છે કે દરેક ખરાબ વિચારો ચોક્કસ, જાતનાં ઝહેર શરીરમાં ઉત્પન્ન કરે છે, જે સીલેનીક એસીડ (Selenic acid) ના અખતરાપરથી માલમ પડે છે, ગુસ્સો, ખીજવાતભર્યો સ્વભાવ, ગમગીની, ફીકર, ચીંતા આપણાં શરીરમાં ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે અને તેથી દરદો થાય છે. પ્રો૦ ડા૦ કલાઉસ્ટન, ડા૦ સ્કોફીલ્ડ, પ્રો૦ ડા૦ રોલીસ્ટન, ડા૦ સ્નો વિગેરેના કેટલાક દાખલા જેમાં મનની અસરથી, કેનસર, મીઠી પીસાબ, ગુરડાનાં દરદ, હૃદયનાં, ફેરસાંના, ગર્ભસ્થાનનાં, દસતાનનાં, હોજરી વીગેરેનાં દરદ થાય છે તે પાછળાં પ્રકરણમાં વાંચી ગયા. આ સઘળા દાખલા દલીલપરથી આપણે જાણ્યું છે કે મન સ્વચ્છ નહીં રહ્યાથી દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

ત્યાર પછી આપણે મન દરદો કેમ સાજાં કરે છે તેના પણ ખરા બનેલા દાખલ આપ્યા હતા, તે પરથી તપાસ્યું હતું કે ગમે તેવી જોરાવર દવા પણ મનશક્તિ વિના કાર્ય કરતી નથી, એટલુંજ નહીં પણ દવાનો ગુણ પણ ફેરવી નાખે છે. આપણે દાખલાથી તપાસ્યું હતુ કે ઉંઘની ગોળીને જોલાબની ગોળી માની તેથી ઝાડો થયો હતો અને જોલાબની ગોળીને ઉંઘની માની તેથી ઉંઘ આવી હતી.

એક સ્ત્રીને બાટલીમાં પાણી ભરી આપી તે બહુજ કિમતી દવા છે એમ સમજાવી તાકીદથી આપવાથી શરીરના દરેક અવયવના દરદનો દુખારો મટી ગયો હતો.

એક માણસ આગગાડીમાં સંધીવાની સખત તાવ (Rheumatic fever) થી પડેલો હતો તેટલાં ગાડીને અકસ્માત થવાની ધાસ્તીથી તેનું દરદ તદન સાજું થઈ ગયું હતું. એક સ્ત્રીને એવુંજ દરદ ડાકટરે દઝાડી મેળવાથી સાજું કીધું હતું. એવા ઘણાક દાખલા આગળાં પ્રકરણમાં તપાસ્યા જેમાં મનની અસરથી દરદો જલદી સાજાં થયાં હતાં.

કેટલાક તબીબોનું એવું મત છે કે મનની અસરથી જે દરદો થાય છે, (functional diseases) તે સાજા થઈ શકે પણ જે દરદો અવયવના બગાડાથી (organic disease) થાય તે મનશકિતથી સાજાં થાય નહીં. આ વાંધો તબીબોને હોવાથી તબીબોનાં મતથી મટાડવો દરૂસ્ત છે.

"Most of our distinctions" says Dr. Schofield, "are due to imperfection of our vision or to the limitation of our conceptions, and when very closely looked into, the difference between organic and functional tends to disappear; and as a matter of fact, we are brought to this that no change in function, as well as no action of mind, can ever take place without some corresponding physical alteration of the structure"

આ તબીબનાં મત પરથી માલમ પડે છે કે અવયવનાં કાર્યથી ઉત્પન્ન થતાં દરદ તેમજ ખુદ અવયવના બગડી જવાથી ઉત્પન્ન થતાં સર્વે દરદો સાજાં કરવાને મન-શકિત શકિતવાન છે.

ઉપર દરશાવેલા દાખલા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે કે મનથી દુખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાજાં પણ થાય છે. પણ સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે સઘળાં દુ:ખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેમજ સાજાં થયાં તે આપણાં ભાન વગર યાને દરદીની મરજી વગર થયાં છે. દરદીએ પોતાની મરજીથી અથવા મનશક્તિ મરજી પ્રમાણે વાપરીને સાજા કીધાં નથી પણ ચોકકસ સંજાગે અને બનાવે ભાન વગર સાજાં કીધાં છે. જો મરજીથી મનશક્તિ વાપરી દરદ સાજાં કરીએ તોજ દરદપર કાબુ રાખી શકાય?

આથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે અને 'સાજાં થાય છે તે જાણીએ છીયે પણ દરદો કેમ ઉત્પન્ન થાય છે અને

કેમ સાજાં થાય છે તેનું આપણને ભાન હોતું નથી યાને કાંઈ છુપું ભાન અથવા મનશક્તિ છે, જે શરીરમાં આપણાં ભાન વગર દરદ ઉત્પન્ન પણ કરે છે અને સાજાં પણ કરે છે. આ ઉપરથી સાબેત થાય છે કે છુપું મનજ દરદો ઉત્પન્ન કરે છે અને સાજાં કરે છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં વાંચી આવ્યા તેમ છુપાં મનપર સુચના શકિતથી કાબુ મેળવાય છે તેથી સુચના-શકિતનાં બળથી આપણી મરજી પ્રમાણે દરદ સાજાં કરી શકયે.

પ્રથમ છુપું મન દરદો સાજાં કરવા કેવો ગુણ ધરાવે છે તે તપાસ્યે. શરીરની રચનાનો બારીકીથી અભ્યાસ કરતાં માલમ પડે છે કે આપણું શરીર દરદોની સામા થવાની અથવા સાજું કરવાની કુદરતી શકિત ધરાવે છે. દાખલા તરીકે જો આપણને નાનો જખમ થયો હોય તો તેની ઉપર પોતાની મેળે પડ બંધાશે, પછી તે પડ નિકળી જશે, અને નવી ચામડી પોતાની મેળે આવશે. દવા દારૂ વગર આ સઘળું થાય છે. જો એક હાડકું ભાગ્યું હોય તો કાંઈ પણ દવા વગર પોતાની મેળે સંધાઈ જાય છે. જો સરદી થઈ હશે તો તુરત બે ત્રણ દિવસમાં નિકળી જશે. દવા દારૂ વગર મનની ચોકકસ અસરોથી દુઃખ દરદો પોતાની મેળે ચમત્કારીક રીતે સાજાં થાય છે. આ પરથી માલમ પડે છે કે આપણું શરીર દુઃખ દરદો સાજાં કરવાને કુદરતી શકિત ધરાવે છે. એ કુદરતી શકિતને વૈદકશાસ્ત્રીઓ, "the self-preserving instinct", કહે છે અને માનસીક શાસ્ત્રીઓ એને છુપાં મન તરીકે ઓળખે છે. ડાકટરો કાંઈ દરદો સાજાં કરતા નથી, પણ એ છુપાં મનની અસરથી સાજાં થાય છે. તબીબો તો ફકત એ છુપાં મનને પોતાનું કાર્ય કરવાને સવળતા કરી આપે છે. આવાજ વિચારોથી પેરીસની વૈદક કોલેજ પર એક લેખ કોતરયો છે કે, "મેં જખમને મલમ પટો કીધો પણ ખુદાએ રૂઝાવ્યો છે." હીપોક્રેટીઝ નામનો ફીલસુફ કહે કે, "દરદોનો સર્વથી મોટો તબીબ કુદરત છે." સીડનહમ લખે છે કે, "આપણી બુદ્ધિ કહે છે કે, દરદ એ કાંઈ નહીં પણ કુદરતની મોટી

કોશેશ છે, જે વડે દરદીની તંદરોસ્તીને માટે શરીરનો દરેક બગાડો બહાર નિકળી જાય છે."

ડા૦ એ. એચ. ડાકટર જણાવે છે કે, આજે લાંબો વખત થયાં એવું માનવામાં આવે છે કે દરદની સામા થવાની અને તેથી સાજા થવાની શક્તિ શરીર ધરાવે છે. જ્યારે શરીરમાં કાંઈ ઝેહેરી ચીજ જાય છે તે કાઢી નાખવા શરીર કેવી કુદરતી કોશેશ કરે છે? જો શરીર દરદમાંથી પાછું તંદરોસ્ત હાલતમાં આવવાનો કુદરતી ગુણ નહીં ધરાવતું હોય તો દરદ સાજું કરવાનો દરેક હુન્નર ફોકટ છે.

ડા૦ એમ બ્રુસ પણ એવુંજ મત આપે છે: "The body does possess a means and mechanism for modifying influences which it cannot directly overcome."

ડા૦ સ્કોફીલ્ડ લખે છે કે, "શરીરના જુદા જુદા ભાગપર જે બુધ્ધિબળ (intelligence) સત્તા ભોગવે છે તેનો બહુજ થોડો ખ્યાલ શરીરની રચણા (physiology) નું પુસ્તક આપે છે. આપણાં હાડકાં એ બુધ્ધિબળથી દુ:ખદરદોની વખતે જે ભાગને lime (હાડકાંનો ચુનો) ની જરૂર પડે છે, તે ભાગને તે જોઇતા પ્રમાણમાં પુરો પાડે છે."

This selective action of the "organism" forms no part of any property of matter but is, essentially a psychic quality; in short nothing but the action of the unconscious (subjective) mind. The swarming of leucocytes after bacteria and the purposive manner in which they work their way to the seat of war, speak of the intelligence and protective mechanism of the body of which innumerable other instances might be adduced.

આનો સાર એ છે કે શરીરના અવયવ પોતાને લગતી ચીજો ખોરાકમાંથી અને શરીરમાંથી પસંદ કરી લે છે કે દરેક અવયવ ચોક્કસ પ્રકારનું બુદ્ધિબળ દેખાડે છે. જ્યારે શરીરમાં ખરાબ જંતુ જાય છે ત્યારે તેઓને મારી નાખવા શરીરમાંના કેટલાક (cells) અણુ તે જંતુંઓ આગળ એકઠાં થઈ તેઓ સાથે જે લડત ચલાવે છે તે પરથી માલમ પડે છે કે શરીર દુઃખ દરદ સામે બચાવ કરવાની કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. શરીરની ઠંડી ગરમી પણ શરીરની હાલતના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી થાય છે. શરીરમાં જે કાંઈ ઝેરી ચીજ હોય છે તો તે ઝેર બહાર કાઢી નાખવા શરીરમાં ખુબ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે એટલે આપણને તાવ આવે છે તેથી તે ઝેર બહાર નિકળી પડે છે.

જો પાચનશક્તિ બગડી હોય તો ઉલટી અને ઝાડો થાય છે, જેથી પાચન થતો ખોરાક શરીરને નુકશાન કરે નહીં અને બહાર નિકળી જાય છે. જો ફેફસાંમાં કાંઈ ઇજા થઈ હોય અથવા બલગમ વિગેરે જમાવ થયો હોય તો તુરત ખાંસી થાય છે, અને ફેફસામાંથી સઘળું ખોંખો થઈ બહાર નિકળી જાય છે. જો નાકમાં કાંઈ ગયું હોય તો છીંક આવે છે તેથી તે બહાર નિકળી જાય છે. જો જ્ઞાનતંતુ બહુજ ઠાકી ગયાં હોય તો ખુબ ઉંઘ આવે છે જેથી જ્ઞાનતંતુને આશાયશ મળે છે. જો જખમ થયો હોય તો તેને રૂઝવા જોઇતી ચીજ કુદરત પુરી પાડે છે. શરીરના રક્ષણનું આ સઘળું કુદરતી કાર્ય કાંઈ સાંચા કામની માફક થતું નથી, પણ બુદ્ધિ બળ ધરાવતી મનશક્તિથી થાય છે અને એ મનશકિત આપણાં મનથી વેગળી છે અને પોતાનું કાર્ય આપણાં ભાન વગર છુપું કરે છે. તેથીજ આપણે એ મનશકિતને છુપા મનથી ઓળખ્યે છીયે. એ છુપું મનજ શરીરનું રક્ષણ કરે છે અને દરદો સાજાં કરે છે. ડા. સ્કોફીલ્ડ જણાવે છે કે "But for this marvellous power, a morbid disturbance once set up would inevitably continue to

the point of annihilation; for treatment addressed to the living body is absolutely meaningless except as an appeal to such powers of resistance as a patient possesses." જો શરીર સાજું થવાની કુદરતી શક્તિ નહીં ધરાવતું હોય તો શરીરમાં બગાડો થતાં તેનો નાશ થઈ જાય. દવા દારૂ જેવા પદાર્થ શરીરપર અસર કરવાને શક્તિવાન નથી, પણ છુપી મનશક્તિજ એ દવાનો ઉપયોગ કરી અવયવને સુધારે છે.

આ સઘળી દલીલપરથી માલમ પડે છે કે છુપું મન દરદો સાજાં કરવાને કુદરતી શક્તિ ધરાવે છે. આપણે જે કરવાનું છે તે એજ કે છુપાં મનને પોતાનું કાર્ય કરવા સવળતા કરી આપવી. એ સવળતા કરવાના બે ઉપાય છે. એક તો દવાદારૂથી અને બીજો મનશક્તિથી. આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં વાંચી ગયા તેમ દવા મનશક્તિને નબળી કરી નાખે છે, કારણ દવાદારૂથી છુપાં મનને ઉશકેરવાથી આ કાર્ય કુદરતી થાય છે, જેથી છુપાં મનની શક્તિ નબળી પડી જાય છે અને શરીરનાં કાર્યો ફેરવાઇને અકુદરતી બને છે, તેથી શરીર મનનાં અંકુશમાં રહેતું નથી અને દુઃખ દરદો વધે છે, અને કેટલીક વખત દવાદારૂ પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી. જ્યારે મનશક્તિ પળવારમાં શરીરમાં ફેરફાર કરી નાખે છે. મનશક્તિ દવાદારૂ કરતાં બહુજ બળવાન છે. દાખલાપરથી જોયું છે કે વરસો સુધી જે દરદોમાં દવા દારૂથી ફેર પડતો ન હોય ત્યાં મનશક્તિ પળવારમાં ફેરફાર કરી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ આગળ ચાલતાં જોઇશું કે મોતનાં બિછાનાંપર પડેલાં, આશા વગરનાં આદમી પણ મનશક્તિના બળથી ઘણાં જલદી સાજાં થઈ જાય છે.

સઘળા દાખલા દલીલ સાથે આપણે તપાસ્યું છે કે દરેક દરદોમાં છુપું મન તે સાજાં કરવાને ચાલુ કોશેશ કરે છે, પણ આપણે દુઃખ દરદોના ગમગીન વિચારોથી અને આપણું ધ્યાન દુઃખ દરદોપર રોકી રાખવાથી તે પુરતું અસર કરતું નથી. જો છુપાં મનને દરદો સાજાં કર-

વાને સવળતા કરી આપવામાં આવે તો તે તુરત પોતાનું બળ દેખાડી આપે છે. છુપાં મનને કેવી રીતે સવળતા કરી આપવી તે હવે તપાસ્યે.

છુપું મન પોતાનું કાર્ય છુપું કરે છે યાને આપણી મરજી વગર કરે છે તે દાખલા સાથે તપાસ્યું છે. હવે એ છુપાં મનને આપણી મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરાવી દરદ કેમ સાજાં કરવાં તે જાણવું અવશ્યનું છે. આપણે દાખલા દલીલો સાથે જાણ્યું છે કે છુપાં મનપર સુચનાશક્તિ ચમત્કારીક અસર કરે છે યાને સુચના શક્તિથીજ એ છુપાં મન પાસે મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરાવી શકાય છે.

સુચનાશક્તિથી એક માણસનું મોત ઉપજે છે અથવા જીંદગીનો ઉદય થાય છે. એક સ્ત્રીને તાંમોટા ઝેરી છે એવી સુચના કરવાથી ઝેહેર ચઢયું અને મરી ગઈ. બીજી સ્ત્રીને ફકત પાણી આપી કિમતી દવા છે એમ મનાવી તેણીનાં સઘળાં અવયવનાં દુઃખ દરદો સાજાં કરવામાં આવ્યાં હતાં. ત્યારે જે પણ દરદો સાજાં કરવામાં આવ્યાં હતાં તેમાં કાંઇને કાંઈ સુચના આડકતરી રીતે કરવામાં આવી હતી; પછી તે સુચના દવાના આકારમાં યાતો કોઈ તબીબની કિર્તીથી યકીન ઉત્પન્ન થવાથી. કોઇબી રીતે દરદો સાજાં કરવાને મનને કોઇબી રીતની સુચનાની જરૂર છે. બીજું આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં દાખલા સાથે તપાસ્યું છે કે એક મન બીજા મનપર અસર કરી શકે છે. એક મન બીજાં મન પર કેમ અસર કરે છે તેનો પુરતો અભ્યાસ કરી યુરોપના કેટલાક ડાકટરો અને હીંદુસ્થાનના કેટલાક યોગીઓ બીજાં માણસોનાં દરદો સાજાં કરે છે. કેટલાક પેગમ્બરો, મહાત્મા રૂશીઓ મનની આવી અસરનું જ્ઞાન ધરાવતા હોવાથીજ લોકોને ફકત હાથ ફેરવી દરદો સાજાં કરતા હતા. મનની અસરથી દરદો સાજાં કરવાની રીત કાંઈ હાલ નવી નથી, પણ આપણા પેગમ્બરોના જમાનાથી આ રીતે દરદો સાજાં કરવાનું ચાલુ છે.

હવે આપણાં મનની અસર આપણી મરજી પ્રમાણે શરીરપર કેમ

કરવી યાને શરીરપર કાબુ કેમ મેળવવો તે તપાસ્યે. કેટલાકમાં શક ઉત્પન્ન થશે, કારણ આપણે શરીરપર રોજ મરજી વાપર્યે પણ આપણી મરજી વિરૂધ્ધ રોજ શરીર પોતાનું કાર્ય કરે છે. આપણે શરીરપર કાબુ મેળવી શકતા નથી તેનું કારણ એટલુંજ કે આપણા શરીરને આપણી મરજી પ્રમાણે કાર્ય કરવાને આપણે કેળવ્યુંજ નથી. શરીરપર આપણાં મનનો જે હક છે તે હક આપણે ભોગવતાજ નથી. શરીરને જો જરા પણ અડચણ થાય છે તો તુરત દવાનો ઉપયોગ કરી દરદ સાજું કર્યે છીએ, પણ મનનો ઉપયોગ કરતાજ નથી. મનની સત્તા શી છે તે આપણે સ્વીકારતાજ નથી. આપણે એવી રીતે જીંદગી ગુજાર્યે છીએ કે આપણું મન આખો વખત બહાર રોકાયલું રહે છે અને શરીરથી વેગળું રાખ્યે છીયે. શરીરને એકલું રાખી તે જે કામ કરે છે તેની ઉપર ધ્યાન રાખતા નથી. જો એક માણસ એક એકાંત જગામાં બેસી પોતાની નાની આંગળીપર પોતાનું ધ્યાન રોકી રાખે તો થોડા વખતમાં તેમાં ફરતું લોહી અને થતા ફેરફારની લાગણી તેને થશે. આપણાં ભાન વગર કાર્ય કરતાં જ્ઞાનતંતુના ચક્ર (reflex nerve centre) ને આપણી મરજી પ્રમાણે કેળાવી શકાય છે.

એક દાખલો લઇયે. એક સ્ત્રી પીયાનો અથવા હારમોનીયમ વગાડતાં શિખે છે ત્યારે પેહેલાં તેણીને બે ચીજ પર ધ્યાન આપવું પડે છે. એક તો ચાવીપર ચોકકસ આગળું મુકવું અને બીજું તો ચોપડીમાં જોવું અને વાંચવું. એકકી વખતે આ બન્નૈ કાર્ય સાથે કરતાં પહેલાં ઘોંટાળો થાય છે, પણ એમ ચાલુ ટેવ પાડવાથી તે સ્ત્રી ફકત ચોપડીમાં જુવે છે અને તેણીનાં આંગળાં પોતાની મેળે ચોકકસ ચાવીઓ પરજ પડે છે. હવે તેણીને આંગળાંપર ધ્યાન આપવાની જરૂર પડતી નથી. હાથને આ રીતની કેળવણી મળે તે કાંઇજ નહીં પણ જ્ઞાનતંતુને કેળવણી આપવા જેવું છે.

બીજો દાખલો લઇયે. એક બચ્ચું નાનું હોય છે ત્યારે તેને ચાલતાં આવડતું નથી. તે ચાલવા જાય છે અને પડી જાય છે. તેનું ભેજું તેના

જ્ઞાનતંતુને હોકમ કરે છે કે, એમ ચાલવું પણ તેના જ્ઞાનતંતુ તે રીતે કેળવાયલાં ન હોવાથી તેની મરજી પ્રમાણે કરતાં નથી, પણ રફતે રફતે જ્યારે તે જ્ઞાનતંતુને તેવી કેળવણી મળે છે ત્યારે તેની મરજી પ્રમાણે ચાલી શકે છે. લોકોને તમે બાઇસીકલપર બેસતાં જોવો છો ત્યારે તમને વિચાર આવતો હશે કે તેઓ પડી કેમ નથી જતા. વલસાડનો એક મોબેદ ગામથી આવ્યો ને કહેવા લાગ્યો કે એ બાઇસીકલપરથી પડી કેમ જતો નથી, એમાં કાંઈ પણ હોવું જોઇયે; પણ તેને જણાવવામાં આવ્યું કે તે એ પ્રમાણે બેસ્તાં શિખવાથી બેસે છે પણ તે તેના માનવામાં ઉતરી શકયું નહીં.

કેટલાકોના હાથ કપાઈ ગયા હોય છે તો પગ વડે ખાય છે, લખે છે. ફ્રાન્સનો જાણીતો ચીતારો સીઝર ડુકોરનેટ બન્ને હાથ વગરનો જન્મયો હતો. તે પોતાના પગો આપણા હાથ કરતાં સરસ રીતે વાપરી શકતો હતો. તે પગવડે ચિત્રો એવી સરસ રીતે પાડતો હતો કે તે એક નામીચો ચીતારો થયો અને ઘણાંક ઇનામો તે જીતી જતો હતો.

ત્યારે આ દાખલાઓપરથી માલમ પડે છે કે કોઈ ભાગના જ્ઞાનતંતુને કેળવવામાં આવે છે તો પછી આપણી મરજી પ્રમાણે કામ કરે છે. કેટલાક માંસરજ્જુ આપણી મરજી પ્રમાણે કામ કરતાં નથી જેવાં કે કાન. આપણે કાન હલાવી શકતા નથી, પણ જાનવરો કાન હલાવી શકે છે. આપણે ચામડી હલાવી શકતા નથી, પણ જાનવરોના શરીરને કાંઈ પણ લાગે છે તો આખી ચામડી હલાવે છે. આનું કારણ એટલુંજ કે આપણી જીંદગી ગુજારવાની રીત એવી છે કે એ સઘળાંને કેળવણી મળતી નથી.

જ્યારે શરીરના કોઇબી ભાગને કેળવણી મળતી નથી ત્યારે તે ભાગપર છુપું મન અસર કરે છે. આપણે તપાસી ગયા તેમ છુપાં મનપર સુચનાશકિત (suggestion) કાબુ ધરાવે છે, તેથી સુચનાશકિતથી આપણે મરજી પ્રમાણે કોઇબી ભાગપર અસર કરી શકયે. કેટલાકોમાં શંકા ઉત્પન્ન થશે કે ચોકકસ ભાગપર આપણે વિચાર કર્યે તો તેમાં શું ફેરફાર થાય?

આપણે પેહેલાં પ્રકરણમાં તપાસ્યું તેમ વિચારશક્તિ એ એક બળ છે, અને એ બળ કોઇ પણ ચીજપર અસર કરી શકે છે. દુઃખ દરદોની વખતે દુઃખ દરદોના વિચારો અથવા દુઃખ દરદપર આપણું ધ્યાન રહે છે તો દરદ સાજું થતું નથી પણ વધે છે, તેના દાખલા તપાસ્યે.

શરીરમાં દરેક જાતનાં દરદો, મનની ચોક્કસ સ્થિતિને મનની રચનાનાં શાસ્ત્ર (Mental Physiology) પ્રમાણે મનની તે વિષેની એકાગ્રહતા (attentiveness) થી ઉત્પન્ન કરી શકાય. શરીરના ચોક્કસ ભાગપર એકાગ્રહતા અથવા ધ્યાનથી દરદ તે ભાગમાં વધે છે અથવા તો ચોક્કસ સ્વભાવવાળા માણસમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ડોકટર ડબલ્યુ કારપેન્ટર જણાવે છે કે, "જો શરીરના ચોક્કસ ભાગપર મનશક્તિ જુસ્સા વગર દોડાવી હોય તે ચોક્કસ લાગણીઓ ઉત્પન્ન કરવાને પુરતી છે, જે લાગણી તે ભાગમાં લોહી ફરવાની રૂઢીમાં ફેરફાર થવાનું કારણ છે, અને જો એ સ્થિતિ મનનાં આકર્ષણથી ચાલુ રાખી હોય તો તે ફેરફાર તે ભાગના કાર્યમાં થાય, એટલુંજ નહીં પણ તે ભાગનાં પોષણમાં પણ થાય છે; તેથી જેઓનાં મનની સ્થિતી એવી હોય છે કે એચેની ઉપર તેઓ બહુ વિચાર કર્યા કરે, તો તેઓનું દરદ વધે છે."

ડોકટર ત્યુકના કહેવા પ્રમાણે જો હોજરીપર ધ્યાન એકાગ્રહ કરવામાં આવે તો હોજરીમાં ખોરાકનો ભાર વધારે અથવા પાચણશક્તિ બગડે. એચેની, દુઃખારો અને એવી બીજા પ્રકારની લાગણી દરેક અવયવમાં એ રીતે ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. જો હૃદયપર વિચાર કીધો હોય તો તેનાં નિયમિત કામને ગુંચવણમાં નાખે છે. જુસ્સાવાળી હાલત તેની ઉપર વધારે જલદી અસર કરે છે, એ ખરૂં છે, પણ જો ફક્ત તેના ધબકારા પરજ ધ્યાન આપવામાં આવે તો કેટલીક વખતે હૃદયમાં અડચણ અને દુઃખ પેદા થાય છે.

જો દરદવાળા ભાગપર આપણું ધ્યાન હોય છે, તોજ દુઃખ (pain)

ઉત્પન્ન થાય છે, નહીં તો દુઃખ જેવી ચીજ હસ્તી ધરાવતી નથી. એક દાખલો લઇએ. એક છોકરાની દાઢ બહુ દુઃખતી હતી અને તે બીછાના-પર પડી બુમ પાડતો હતો, એવામાં આસેપાસે બુમાબુમ સંભળાઈ કે, "આગ લાગી." તેના પડોસના ઘરમાં આગ લાગી હતી. પેલો છોકરો ગભરાતનો માર્યો બીછાનાં પરથી ઉઠી આગ જોવા ગયો. તેનું ધ્યાન આગ જોવામાં એવું તો રોકાયું કે તેનો દાંત દુઃખે છે કે નહીં તેનું ભાન રહ્યું નહીં. લડાઇની ઝુમમાં એક સીપાઇને ગમે તેવા જખમ પડે છે તો લાગતા નથી, પણ જ્યારે લડાઈ બંધ પડે છે ત્યારેજ લાગે છે, કારણ તેનું ધ્યાન લડાઇપર રોકાયલું હોય છે. ફક્ત આપણાં ધ્યાનને લીધેજ દુઃખ થાય છે. જો ધ્યાન બીજી બાજુ રોકાય છે તો દુઃખ થતું નથી.

જોન હન્ટર જણાવે છે કે, "I am confident that I can fix my attention to any part until I have sensation in that part." એટલે હું ખાતરીથી કહું છું કે જો શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર મારૂં ધ્યાન રોકી રાખું તો તે ભાગમાં કાંઈ પણ લાગણી ઉત્પન્ન કરી શકું છું.

ત્યારે આ સઘળા દાખલા દલીલ પરથી એમ સાબેત થાય છે કે જો આપણું ધ્યાન શરીરના ચોકકસ ભાગ પર રોકી રાખ્યે તો તેમાં મરજી પ્રમાણે અસર કરી શકયે છીયે. **જો દુઃખ દરદના વિચારથી દુઃખ દરદ પર ધ્યાન રાખ્યે તો દુઃખ દરદ વધે છે.** તેથીજ જો શરીરના ચોકકસ ભાગને સુચના કરવામાં આવે તો તે ભાગમાં પણ તેવીજ અસર થાય છે. સુચનાશકિત એ કાંઇજ નહી પણ વિચારશકિત છે અને પહેલાં પ્રકરણમાં આપણે જાણ્યું છે કે વિચારશકિત એ ઇઠર નામના એક સુક્ષ્મ પદાર્થનું ધ્રુજરી રૂપી બળ છે, તેથી એ બળ હોવાથી શરીરમાં અસર થવીજ જોઇયે. ત્યારે દુઃખના વખતમાં જો કોઈ માણસ દુઃખ દરદનોજ વિચાર કર્યા કરે તો તે દુઃખ દરદના વિચારનું બળ દુઃખ દરદ વધારે છે. સુચના શાસ્ત્ર

( suggestion system ) નો પહેલો કાયદો એ છે કે, હંમેશ સારી સુચના કર્યા કરવી. દુઃખ દરદની વેળાએ દુઃખ દરદપર વિચાર નહીં કરતાં "હું તંદરોસ્ત છું," એવો વિચાર રાખવાથી શરીરની ગતીમાં ફેરફાર થઈ તંદરોસ્તી વધે છે, પણ ફક્ત "હું તંદરોસ્ત છું," એવા વિચારથી કોઈ દિવસ પણ તંદરોસ્ત થવાય નહીં, પણ સુચના કરતી વખતે કલ્પના-શક્તિ (imagination) એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છાશક્તિ ( will-power ) એ ત્રણે શકિતઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોજ "હું તંદરોસ્ત છું," એવી સુચના અસર કરી શકે છે. હવે એ ત્રણે શકિતનો કેમ ઉપયોગ કરવો તે જાણ્યે.

પ્રથમ "હું તંદરોસ્ત છું." એ સુચનાને કલ્પનાશકિતમાં ( imagination ) માં ફેરવી નાખવી જોઇયે, એટલે તંદરોસ્તીને કલ્પવી જોઇયે. આપણે દુઃખ દરદની હાલત વિસરી જઈ તંદરોસ્ત હોઇયે તો કેવા જોરાવર અને મજબુત હોઇયે અને ખુશાલ હોઇયે તેનાં સઘળાં ચિત્ર મનમાં કલ્પવાં જોઇયે. જોરાવર પહેલવાન જેવા આદમીનો ખ્યાલ કરવો અને આપણે પણ પહેલવાન જેવા છઇયે એવી કલ્પના શકિત વાપરવી. આ સઘળા ખ્યાલોને એકાગ્રહ કરવાની જરૂર છે, એટલે આપણે તંદરોસ્ત છીયે, એવી કલ્પના શકિતનાં ચિત્રનાં ધયાનમાં એવું તો પડવું જોઇએ કે જાણે આપણે સ્વપ્નું જોતા હોઇએ તેવી અવસ્થામાં આવી પડવું, અને આપણી કલ્પનાશકિત તેમજ એકાગ્રહતાને પુષ્ટી આપવા ઇચ્છાશકિત ( will power ) નો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. એટલે કે તંદરોસ્તી મેળવવા જોરાવર ઇચ્છા અને મરજી દેખાડવી જોઇયે. જેટલી તમારી ઇચ્છા અથવા મરજી બળવાન હશે એટલી જલ્દીથી તમો તંદરોસ્તી મેળવી શકશો. ત્યારે દુઃખ દરદની વખતે 'હું તંદરોસ્ત છું.' એવી સુચના કલ્પવી જોઇયે, જ્યાં સુધી આપણે તંદરોસ્ત છીયે એવી સ્થિતીને કલ્પના શકિત ( Imagination ) થી આપણે મનમાં શાંતપણે ચીતાર્યે નહીં ત્યાં સુધી સુચનાશકિત

પોતાનું બળ દેખાડતી નથી. તંદરોસ્તીને મનમાં કલ્પવાથી શરીરની ગતી ફેરવાય છે. ડા૦ હુપર કહે છે "Imagination is the only intellectual faculty which exercises a direct influence on the bodily organs. It acts by producing in them or in the parts of the brain with which they communicate the same state which is usually brought about by external objects actually presented to them."

ડા૦ જે. સી. બ્રાઉન લખે છે કે, "Imagination is one of the most effectual of physical agencies by which we may modify the condition of health and diseases."

તંદરોસ્તીને સારી રીતે કલ્પવાથી દુઃખદરદપરથી ધયાન જતું રહે છે. જો દુઃખ દરદપરથી આપણું ધયાન હટયું ન હોય તો, ગાયણ જેવી બીજી યુકિત વાપરવી જોઇયે. જો દુઃખી દરદી આદમી આગળ મધુર અવાજનાં વાજીંત્ર અને ગાયણ રજુ કરવામાં આવે છે તો ખરેખર દુઃખ દરદ પરથી ધ્યાન જતું રહે છે, એટલુંજ નહીં પણ મધુર રાગણી શરીરમાં શાંતી ઉત્પન્ન કરી લોહીનું ફરવું નિયમીત કરે છે. દુઃખ દરદો સાજા કરવા માટે બે ચીજની અગત્ય છે; મુખ્ય તો દુઃખ દરદપરથી ધ્યાન જતું રહેવું જોઇયે અને બીજું લોહીનું ફરવું નિયમીત થવું જોઇયે. મનની એ બન્ને સ્થીતી, મધુર ગાયણની રાગણી પુરી પાડે છે. જાતજાતની રાગણી લોહી પર જાતજાતની અસર કરે છે. જો લોહીનો ઉકળાત બહુ થતો હોય તો ભેરવી, આશાવરી, ગજલ, પીલુ, એવી રાગણી લોહીનું જોસ ઓછું કરે છે, જો લોહી બહુ ધીમું વહેતું હોય અને લોહીને જોસ આપવો હોય તો તીલાના ધૃપદ, ગત, એવી રાગણી લોહીનું ફરવું જોસમાં કરે છે. આપણાં કમનસીબે ગાયણની ભેદી અસરોથી દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની વિદ્યા આપણામાંથી ગુમ થઈ ગઈ છે. જેઓએ મહાન ઉસ્તાદોથી મધુર રાગણી સાંભળી હશે તેઓ

જાણુતા હશે કે ઉત્તમ ગાયણુ દુ:ખ દરદેા સાજાં કરે છે એટલુંજ નહીં પણુ આપણુને આજ દુન્યામાં બેહસ્તનેા આનંદ આપે છે.

દુ:ખ દરદપરથી ધ્યાન કેાઈ સારાં માણુસ સાથે વાતચીત કરવાથી દુર થાય અથવા તેા રસીલી વાર્તા દરદી આગળ વાંચવામાં આવવાથી દુર થાય છે. કેટલીક વખત મન બહુજ નબળું પડી ગયું હેાય છે તેા દવા પીવાની જરૂર પડે છે. આ વખતે "હું જલદી સાજો થઈ જઇશ" એવી સુચના સાથે દવા પીવાથી દવા બહુજ અસર કરે છે. દવા બહુજ અસરકારક છે એવું કલ્પવું જોઇયે.

દુ:ખ દરદની વખતે સ્વભાવ શાંત રાખવાની કેાશેશ કરવી જોઇયે. **પેાતાના સ્વભાવને ખુશ મીજાજી બનાવવાની દરેક દરદીની ફરજ છે.** આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ ખીજવાત અથવા ગુસ્સેા શરીરમાં ઝેહેર ઉત્પન્ન કરે છે, જ્યારે ખુશમીજાજી શરીરમાં લેાહીને વધારે છે અને નિયમીત બનાવે છે. ડાકટર કલાઉસ્ટન પણ જણાવે છે કે "જો એક દરદીનાં ભેજાં અને મનને ઉંચ હાલતમાં રાખવામાં આવે, મનને ખીજવાત ઉપજે તેવા સઘળા દેખાવેા દુર કરવામાં આવે, અને તેનું ધ્યાન આવી દલગીરીભરી હાલતમાંથી ખુશાલીભરી હાલતમાં લાવવામાં આવે તેા તે દરદીને મરણુતેાલ હાલતમાં જીવનશક્તિ આપી શકાય. સારી આશા અને ખુશાલ સ્વભાવ શરીરના દરેક અણુને તંદરેાસ્ત બનાવવાને પુરતા છે. આપણે જાણ્યે છીયે કે ખુશાલી ભરેલા મનના જુસ્સા આપણી નસેાને લેાહીથી ભરપુર કરે છે."

કેટલીક વખતે હસવાથી દરદ સાજાં થાય છે. હેાસ્પીટાલના એક એારડામાં બે દરદી હતા. એક ભેજાંની તાવથી અને બીજો ગળાંની ગાંઠથી પીડાતેા હતેા. તેએા બન્ને ધાસ્તી ભરેલી હાલતમાં હેાવા છતાં આખી રાત ચેાકાસી કરનાર માણુસ અને નર્સ રાતના ઉંઘમાં પડયાં. પેલા ગાંઠવાળા દરદીએ ઘડીયાલ જોયું તેા માલમ પડયું કે તાવવાળા દરદીનેા દવાનેા વખત થઈ

ગયો છે. ગળાંમાં ગાંઠ હોવાથી તે બોલી શકયો નહીં, તેથી પોતાનાં બીછાના પરથી તકીયો ઝાલી પેલા ચોકીબાનના મોહ પર ફેંકયો, આથી તે ચોંકીને ઉઠયો. પેલો માણસ કુદકો મારી ઉઠયો અને ઉંઘમાં જમીનપર પડી બન્ને પેલી નર્સ અને તાવવાલાં માણસને ઉઠાડયાં. આ બનાવ પેલા દરદીઓને એવો તો હસવા જેવો લાગ્યો કે બન્ને જણા પેટ ધરીને હસવા લાગ્યાં. જ્યારે ડાકટર સહવારના આવ્યો ત્યારે આ દરદીઓને બહુ સાજાં જોયાં અને કહ્યું કે આવા જલદીથી સાજા થયલા દરદીઓને તેણે કદી પણ જોયાં નથી. થેાડા દિવસમાં પેલા દરદીઓ ટટાર અને સાજાં થઈ ગયાં.

ખુશાલ સ્વભાવ આપણને કેટલા જલદી સાજા કરે છે તે પુરતી રીતે જાણ્યું છે. ત્યારે સુચનાશકિત વાપરતાં ખુશાલ રહેવું અગત્યનું છે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ સુચનાશકિત સુતી વખતે તેમજ સુઇને તરત ઉઠતી વખતે બહુજ અસરકારક માલમ પડે છે કારણ તે વખતે છુપું મન જાહેર રહે છે. "હું તંદરોસ્ત છું." એવી સુચનાશકિતનો બીજો કાયદો એ છે કે આપણે જે હાલતમાં આવવા માંગતા હોઇએ તે હાલતમાં હોઇયે એમ કલ્પવું જોઇએ. "હું તંદરોસ્ત થઇશ" એવી સુચના કરવી નહીં, પણ "હું તંદરોસ્ત છું," એવી સુચના રાત દિવસ ચાલુ રાખવી.

બીજું ખોરાક સંભાળવો જોઇયે. કેટલાક ડાકટરોનું મત છે કે જે લોકો ખાવા પીવામાં મીતાહારીપણું નહીં રાખી સાદો ખોરાક ખાતા નથી તેઓ હંમેશાં દરદોથી પીડાય છે.

આપણે આગળાં પ્રકરણોમાં જાણ્યું તેમ મન શ્વાસ ક્રિયાપર અસર કરે છે, અને શ્વાસ ક્રિયા મનપર અસર કરી તંદરોસ્તી વધારે છે. શ્વાસ ક્રિયાની અગત્યતા હવે ડાકટરો પણ સ્વીકારે છે. તેઓએ દરદી પાસે ચોકકસ રીતે દમ લેવાડવાને માટે કાચની નળીઓ બનાવી છે. ચોકકસ રીતે દમ લેવાથી ફેફસાં સાફ રહે છે, મન ખુશાલ રહે છે અને શરીરમાંનો ઝેરી પદાર્થ નિકળી જઈ લોહી સાફ બને છે અને નિયમીત ફરે છે, તેથીજ

હીંદુ શાસ્ત્રમાં દરેક હીંદુને પ્રાણાયમ એટલે નિયમીત શ્વાસ લેવાને ભક્તિની વખતે ફરજ આપવામાં આવી છે. કેટલાક યેાગીઓ શ્વાસ ક્રિયા કરી પેાતાના જ્ઞાનતંતુઓ ખીલવે છે અને શરીરપર કાબુ મેળવી જીવનશક્તિ વધારે છે. શ્વાસ લેવાની ઘણી રીતેા છે. કેટલીક બહુ અઘરી છે અને તે સાધારણ માણસને નુકસાન કરે છે, તેથી શ્વાસ લેવાની સહેલી રીત હ્યાં આપીશું. એક શાંત જગાગર ટટાર બેસી ડાવા નસકેારામાંથી શ્વાસ જેટલેા લેવાય એટલેા જોસથી ઉપર ચઢાવેા. શ્વાસ ઉપર ચઢાવતી વખતે પહેલાં પેટ ફુગાવવું, પછી છાતી ફુગાવવી. આવી રીતે શ્વાસ ચઢાવતી વખતે તંદરેાસ્તી અને જોર કલ્પવું. પછી ત્રણ ચાર બેાલ્યે ત્યાંસુધી દમને ઘેરી રાખવેા. પછી હળવે હળવે જમણાં નસકેારાંમાંથી શ્વાસ બહાર કાઢવેા. બહાર કાઢતી વખતે એવેા ખ્યાલ કરવેા કે શરીરનું દરેક ઝેહેર આ શ્વાસથી બહાર નિકળી જાય છે. ત્યાર પછી જમણાં નસકેારાંમાંથી શ્વાસ ચઢાવી ડાબું નસકેારૂં આંગળી વતી બંધ રાખવું. એ રીતે એક પછી એક નસકેારાંમાંથી શ્વાસ ચઢાવવેા અને બહાર કાઢી નાખવેા. આ રીતે રેાજ સહવારે ઉઠતી અને રાતે સુતી વખતે દસ શ્વાસ ઉપર લેવા અને દસ શ્વાસ બહાર કાઢી નાખવા. જ્યારે શરીર અથવા મન શકિત થાકી ગઈ હેાય અથવા ગમગીનીથી શરીરમાં ઝહેર જમા થયું હેાય તેા તુરત આવી રીતે શ્વાસ લેવાથી લેાહી સારી રીતે નેસમાં ફરશે, શરીરનું ઝહેર નિકળી જશે, તેમાં શકિત આવશે અને મનને શાંતી મળશે, અને ફેફસાંના દરદેા કદી થશે નહીં; પણ એટલું યાદ રાખવું જોઇયે કે જ્યાં હવા ગંદીલી હેાય ત્યા શ્વાસ ક્રિયા કરવી નહીં પણ સ્વચ્છ હવામાંજ કરવી.

આ સઘળી રીતેાથી દુઃખદરદપર મનશક્તિથી કાબુ મેળવી શકાય છે.

## મેાતપર કાબુ મેળવવાની રીત.

હવે એક બીજો અગત્યનેા સવાલ હાથ ધર્યો. એ સવાલ એ છે કે મેાતપર કાબુ મેળવી શકાય કે? માનસીક શાસ્ત્રપરથી ખરા દાખલા સાથે

જાણુશો કે મોતપર કાબુ મેળવી શકાય છે, પણ મનશક્તિથી મોતપર જીત મેળવી અમર થવું હાલનો સમય જોતાં સંભવીક નથી, જો કે શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે અમર થઈ શકાય એમ છે, પણ હાલ આપણે એવી હાલતમાં આવ્યા નથી. કેટલાક ધર્મોમાં અમર થઈ ગયલાં માણસોનાં નામ વાંચ્યે છીયે. કેટલાક મહાત્મા રૂષિઓ હાલ હજારો વર્ષ થયાં હસ્તી ભોગવે છે, એમ ધર્મોનાં શાસ્ત્રપરથી માલમ પડે છે. પણ હાલનો સમય જોતાં આપણે મોતપર કાબુ કેમ મેળવી શકાય તેજ તપાસ્યે. આપણે આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ દરેક ખરાબ વિચાર અને ફીકર ચીંતા આપણાં શરીરમાં જુદાં જુદાં ઝેહરો ઉત્પન્ન કરે છે જેથી દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, જે આપણી જીવન શક્તિનો નાશ કરે છે; જ્યારે મનની સ્વચ્છતા અને આનંદી વિચારો લોહી સાફ રાખે છે અને જીવન શક્તિ વધારે છે. જો ગમે તેવી આફત અને દુઃખની વખતે મનનો આનંદી સ્વભાવ જાળવી રાખી મનની સ્વચ્છતા રાખી શકયે તો શરીરની જીવન શક્તિને નુકસાન પુગે નહીં.

એચ. એચ. બ્રાઉન કહે છે કે દુઃખદરદો, મોત, કમનસીબી અને ગરીબાઈ એ સઘળું ખરાબ સુચના શક્તિ લેવાથી થાય છે. જો એક માણસ હમેશાં જુવાનીના ખીલતા બહારની તંદરોસ્તી, અને ગરીબ છતાં તવંગરીનો વિચાર રાખે છે તો તે ઘડપણ છતાં જુવાન બને છે અને ગરીબાઈ છતાં તવંગરીમાં આવે છે. તેથી બનતાં સુધી ખરાબ સુચના દુર કરી સારી સુચના રાત દિવસ મનમાં રાખવી અને 'All is good' ગમે તેવી ખરાબી છતાં "સર્વ સારૂં છે." એવોજ ખ્યાલ રાખવો જેથી જીવન શક્તિનો નાશ થતો અટકશે અને મોત પર કાબુ રાખી શકાશે.

હેલન વીલમેન્સ કહે છે કે, "Not untill men acquire a consciousness of what *growth* is and by what it proceeds, will they conquer death." એટલે "જ્યાં સુધી માણસ જાણશે નહીં કે વૃદ્ધિ શું છે અથવા શાથી થાય છે તેનું તેને ભાન આવશે

નહીં ત્યા સુધી મોત પર જીત મેળવી શકશે નહીં.” આપણે હવે જાણ્યે છીયે કે, વૃદ્ધિ મનની સ્વચ્છતા અને શાંતીથી થાય છે અને મનની ખરાબ સ્થિતીથી શરીરનો નાશ થાય છે.

આરથર લોવેલ જણાવે છે કે, “The natural state of the organism is health. Self-preservation is the first law of nature. Death is resisted to the very last, is fought step by step with unflinching determination with unremitting vigilance, till every particle of energy is exhausted, till the struggle can no longer be prolonged. What we call disease is the irresistible impulse of Nature to protect her child to the very last moment.” “આપણા અવયવનું કુદરતી કાર્ય તંદરોસ્તીનું છે. કુદરતનો પેહેલો કાયદો સ્વ-રક્ષણ (self-preservation) છે. છેલ્લી ઘડીસુધી મોતની સામે ટક્કર લડાય છે; જ્યાં સુધી શરીરમાં એક લેશભાર પણ શકિત હોય છે ત્યાં સુધી મજબુત ચીવતાઇથી, બાહોશીથી અને ખંતથી આપણું શરીર લડત ચલાવે છે, પણ શરીર થાકી જાય છે અને લાંબો વખત આ લડત ચલાવી શકતું નથી ત્યારેજ બંધ પડે છે. જેને આપણે દરદ કહીયે છીયે તે તો છેલ્લી ઘડીસુધી કુદરતની પોતાનાં બચ્ચાંને રક્ષણ કરવાની કોશેશ છે,” ત્યારે આ દલીલોપરથી પુરવાર થાય છે કે કુદરત છેલ્લી ઘડીસુધી આપણને રક્ષણ આપે છે, પણ આપણી નબળાઇ, આપણી નિરાશી, હલકા વિચારો, આપણી કુદરત તરફની બેવફાઈ અને યકીન ન હોવાથીજ આપણે કુદરતપર ઇતબાર રાખતા નથી, અને ફીકર ચીંતા અને નિરાશીના વિચારથી કુદરતનાં કામને મદદ કરવાને બદલે ઉલટા નાશકારક નિવડયે છીયે. જો આપણે કુદરતપર ઇતબાર રાખીએ, હીંમત રાખીએ, અને મજબુત ઇચ્છાશકિત અથવા આપણી મરજીનું બળ (will-power) વાપરી

મોતની સામે શુરા પેહેલવાનની માફક લડત ચલાવ્યે તો ખચ્ચીતજ મોતને કાબુમાં રાખી શકયે છીએ. કેટલાક જુવાન્યાઓ જ્યારે બીમારીમાં જીવ સતોસત હોય છે ત્યારે એકદમ નિરાશ થઈ જાય છે. નિરાશાનો આ વિચાર ઢીલી પડી ગયલી જીંદગીની દોરીને એક પળમાં તોડી નાખે છે. અને તેઓ કમોતે મરી જતા જણાયલા છે. જ્યાં તબીબોની યુકિત ચાલતી નથી અને આશા છોડે છે, જ્યાં દવાદારૂ મુદલ કારગત લાગતી નથી, તેવા કટોકટ વખતે મનશકિતના યાને ઇચ્છા શકિત અથવા મરજીનાં બળથી મોતમાંથી બચેલા આદમીના સેંકડો દાખલા માલમ પડે છે, તેમાંના ચાર દાખલા નીચે આપ્યા છેઃ—

એક ઇંગ્રેજી લશ્કર હિન્દુસ્તાનથી વેલાત જવા ઉપડયું. એદન આવતાં એક સીપાઈ બહુજ બીમાર પડી ગયો. ડાકટરે જણાવ્યું કે એક બે દીવસમાં તે મરણ પામશે. પેલા બીચારા સીપાઇને તેનું મોત નજદીક છે એમ ચેતાવવામાં આવ્યું, પણ પોતાની જન્મભુમી પાછી જોવાને તે એટલી તો ઇચ્છા ધરાવતો હતો કે તેણે ઠરાવ કીધો કે "જ્યાંસુધી મારી જન્મભુમીનો કીનારો જોઇશ નહીં ત્યાં સુધી મરી જઇશ નહીં." જો કે દાકટરે જાહેર કીધું હતું તે છતાં દીવસોના દીવસ સુધી જીંદગી અને મોત વચ્ચેની લડાઈ ચાલુ રહી. આખરે પ્લીમઠનો કિનારો નજર પડયો. પેલા મરતા સીપાઇને ડુટક પર લઈ જવામાં આવ્યો અને જ્યારે તેણે જે કીનારો જોવાની ઇચ્છા તે ધરાવતો હતો તે જોયો ત્યારે તેનો ચ્હેરો સંતોષથી હસ્તો જણાયો. તેણે પોતાની ઇચ્છા પુરી પાડી અને અરધા કલાકમાં શાંતીથી પ્રાણ છોડયો.

એક હૉસ્પીટલમાં એક દરદી ટાઇફોઇડ નામની ઝેરી તાવના છેક છેલ્લા તબકકાપર આવી પુગ્યો હતો. જ્યારે દાકટર સહવારમાં તેને જોવા આવ્યો ત્યારે પેલો દરદી સાંભળે તેમ તેણે નર્સને કહ્યું કે, "આ દરદી થોડા કલાકમાં મરણ પામશે." જ્યારે પેલા દરદીએ આ બોલો સાંભળ્યાં

કે ખુબ જુસ્સા સાથે તે બોલી ઉઠયો. "શું આજે સાંજે મરી જઇશ? હું કહું છું કે હું કદી પણ મરી જઇશ નહીં!" તે દિવસથી તે તંદરોસ્ત થવા લાગ્યો.

ડાકટર સ્કોફીલ્ડ એક દાખલો આપે છે કે, "થોડાક વખતની વાત ઉપર મારી એક માનીતી નર્સ હતી, જેને એવોજ વ્હેમ હતો કે તે કોઇ દિવસ (typhoid) ટાઇફોઇડની ઝેરી તાવથી મરણ પામશે. એક દરદીની સારવાર કરતાં તેણીને એ તાવનો ચેપ લાગ્યો અને ગામડાંની એક હૉસ્પીટલમાં મરણતોલ હાલતમાં બિમાર પડી. હું તેણીને પહેલીવાર મળવા ગયો અને તેણીને બહુજ નિરાશ હાલતમાં જોઈ પણ તેણીનું મન સાબેત હતું. તેણી મને કહેવા લાગી કે હું હવે મરી જઇશ. મેં જવાબ આપ્યો "ખરેખર." તેણી મારી તરફ જોઇને બોલી, "શું તમે દરકાર કરતા નથી?" મેં જવાબ આપ્યો, "દરકાર કરવાનું કામજ શું છે? જ્યારે તમે કહોછો કે હું મરી જવશ તેથી મરી જશો." તેણીએ જવાબ આપ્યો, 'શું હું એમ કહીશ તેથી મરી જઈશ?' મેં કહ્યું "હા તેથી તેમ થાય. પણ જો તમે એમ કહો કે હું મરી નહીં જઇશ તો ઘણું ખરૂં તમે જીવશો." મેં તેણીને તપાસતાં જાણ્યું કે તેણી એવી તો કટોકટ હાલતમાં હતી કે જો જરા પોતાની ઇચ્છાશકિત અથવા મરજી વાપરે નહીં તો તેણી જરૂર મરી જાય, તેણી બોલી "શું તમે ખાતરીથી એમ કહો છો." મેં જવાબ આપ્યો "હા ખાતરીથી." અને એથી વધુ એમ કહું છું, કે જ્યાં સુધી તું એમ કહે નહીં કે મરી જઇશ નહીંજ ત્યાં સુધી તને ફરીથી જોવા આવીશ નહીં. હમણાં ૧૧-૩૦ થઈ છે અને હમણાંજ આ કલાકે તારૂં મન બીજી બાજુ ફેરવે અને જીવવાનોજ નિશ્ચય કરે તો મારી બનતી કોશેશ તારે માટે કરૂં. તારે માટે બીજી નર્સ બોલાવું અને તબીબને શેમ્પેન આપવા કહું. પણ જીવવાનો નિશ્ચય તારે કરવોજ જોઇયે." તેણી મારો ચ્હેરો ખુબ નિહાળીને જોવા લાગી અને જ્યારે જાણ્યું કે, હું ખાતરીથી

કહુ' છું ત્યારે તેણી બહુજ ઇતબારથી અને હોંશથી બોલી કે, 'હું જીવી-શજ.' તેજ કલાકથી તેણીના શરીરમાં શકિત આવવા લાગી અને જલદી સાજી થઈ ગઈ. હું ખાતરીથી માનું છું, કે આ મારી વાતચીતથીજ તે સાજી થઈ હતી."

૧૮૩૭ માં શીનીકવી નામનો પાદરી કેનેડામાં તાઇફોડ તાવની ભયભીત માંદગી ભોગવતો હતો. ચાર તબીબોએ તે પાદરીને ચેતવ્યું કે હવે જીવવાની આશા ફોકટ છે. તેરમે દિવસે તેઓએ જણાવ્યું કે હવે જીવવાને થોડીજ મીનીટ બાકી રહી છે. એવામાં પેલા પાદરીએ સ્વપ્નું જોયું અને તેમાં પોતાની જાણીતી દેવી St. Anne સેન્ટ એનને જોઈ. તેણીની આગળ પોતાનામાં જેટલી શક્તિ હતી તેટલી શકિતથી કાકલુદી કરી રડયો કે, "મારૂં દરદ સાજું કર." "તુરત તું સાજો થઈ જશે." એવા બોલો તેણીને બોલતાં સાંભળી તે સાજો થયો અને કવેબેકમાં મોજેજો યાને ચમત્કાર થયો હોય તેમ સઘળે વાત ફેલાવવા માંડી. તેને બે "કેથોલીક" તબીબ અને બે "પ્રોટેસ્ન્ટ" તબીબોએ તપાસ્યો. ડાકટર ડગલાસ એક "પ્રોટેસ્ટન્ટ" તબીબ હતો. તેણે સીનીકવીને કહયું કે, તમે મજબુત, ઇચ્છાશકિત અને પકકો નિશ્ચય ધરાવતા માણસ હોવાથી તમારી ઇચ્છાશકિત અને નિશ્ચયના બળથી સાજા થયા છો. સીનકવી તો બસ એમજ માનતો કે પેલી દેવીએ સાજો કીધો હતો તેથી ૭૫૦ રૂપીઆનું એક ચીત્ર જે રીતે પેલી દેવી સાજું કરવા આવી હતી તે રીતે પડાવી દેવલમાં મુકાવ્યું. છેક ૧૮૫૮ સુધી આ ચીત્ર દેવલમાં હતું. પણ એજ વરસમાં ચીકાગોમાં એજ તાઇફોડ તાવનો પાછો હુમલો થયો, અને પાછી તેની આશા છોડી દેવામાં આવી. આ વખતે તે પેલી દેવી આગળ રડવા લાગો નહીં પણ પોતાની ઇચ્છા શકિતનાં બળથી સાજા થવાનો પકકો નિશ્ચય કીધો અને જલદી પાછી જીવન શક્તિ આવવા લાગી. હવે તેને માલમ પડયું કે પહેલાં સાજો થયો તે કાંઈ દેવીના પ્રતાપથી નહીં પણ પોતાનીજ મન-શકિતથીજ અને તેણે પેલું ચીત્ર ઉતારી બાળી નાખ્યું.

એક માણસ પોતાની મરજી અથવા ઇચ્છાશકિત વાપરી મોતપર કેમ કાબુ મેળવે છે તેનો એક બીજો દાખલો તપાસ્યે:—

ધારો કે એક માણસને વિચાર છે કે તંદરોસ્ત રહેવું અને મોતમાંથી બચવું. તબીએ તેનું શરીર તપાસી કહે છે કે તેનો હવે અંત આવી રહયો છે, તે કહે કે, "મરીશ નહીં કારણ હું મરવાને ઇચ્છતો નથી." હેલન વીલમેન્સ જણાવે છે કે:—My "do not want to" is an assertion of selfhood that no power in the universe has the right or the ability to contravene, so long as I hold to it in unshaken faith. It makes no difference what my physical condition is. I do not want do die. This fact, coupled with my knowledge of my own rights as a self-built citizen of the universe, places me in an unassailable position. આપણે પહેલાં પ્રકરણમાં જાણી ગયા કે વિચાર શકિત વિજળીક અને લોહચુમ્બીક શકિતથી વધુ બળવાન છે ત્યારે આપણને સમજ પડશે કે "હું મરવા ઇચ્છતો નથી" એ ખુદ આપણી એવી બળવાન ઇચ્છા શકિત છે કે જો એ શકિતને દ્રઢ આસ્થાથી વળગી રહ્યા હોઇયે તો જગતમાં બીજી કોઈ પણ શકિત નથી કે તેને સામે થઈ શકે. જો આપણે જાણ્યે કે ઇચ્છિાશકિતનાંજ બળાથી આપણે આપણું બંધારણ કીધું છે તો 'હું મરવાને ઇચ્છતો નથી,' એવી ઇચ્છા આપણાં શરીરની ગમે તેવી હાલત હોય તે છતાં આપણને કોઈ બીજી શકિત હુમલો ન કરે એવી હાલતમાં મુકે છે.

આપણે દાખલા સાથે જાણ્યું છે કે તાવવાળા એક દરદીને તબીએ કહયું કે, આજે સાંજે તું મરી જશે ત્યારે પેલા દરદીએ ઇચ્છાનું બળ વાપરી દ્રઢપણે કહયું કે, "શું હું આજે સાંજે મરી જઇશ? હું કદી મરી જઇશ નહીં." આવી ઇચ્છાથી તે મરણતોલ હાલતમાંથી ટટાર થયો

થયેા. કેટલીક વખત માણસ જીવવાની ઇચ્છા ધરાવે છે, પણ ડાકટરો અને ખેશીએા આવી કહે છે કે હવે તારે માટે જીવવું અશકય છે. આવું કહેવાથી જો કેાઈ દરદી પેાતાની ઇચ્છા અને આશા છેાડી દે છે તેા જલદી મરણ પામે છે. પણ આવી આશા ભંગ કરનારી ખબર કહેવામાં આવતાં પુર જોશ સાથે જો તે હીંમતથી કહે કે "હું ખાતરીથી કહું છું કે હું જીવીશ. મારી આશા અને નિશ્ચયને કેાઇબી ચીજ નબળી પાડશે નહીં. મેં ઠરાવજ કીધેા છે કે કેાઇબી ચીજ મારા નિશ્ચયને હઠાવી શકશે નહીં" હવે આપણને તપાસતાં માલમ પડે છે કે પેલા માણસની ઇચ્છામાં "હુ મરીશ નહીં." એવેા નકારનેા તત્વ હતેા, પણ હવે એ ઇચ્છા વધારે બળવાન થઈ છે અને "હું જીવીશજ" એવી ખાતરી પુર્વક ઇચ્છાપર આવેલી છે. જો તબીયતનેા વધારે બગાડેા થાય અથવા કેાઇબી રીતે આપણી આશા નબળી પડી જાય એવેા બનાવ બને તે છતાં દ્રઢ રહેવું જોઇયે. જેટલી દ્રઢતા મજબુત રહે એટલી બીજી શકિત પેાતાનેા હુમલેા કરી શકતી નથી અને આ રીતે મેાત આપણી ઉપર ફાવી શકશે નહીં અને તેને આપણી બળવાન શકિતથી કાબુમાં રાખી શકયે. તમારી સનમુખ યુરેાપ અને અમેરીકાના જાણીતા ડાકટરો અને વિદ્વાનેાએ આપેલા ખરા દાખલા દલીલ સાથે પુરવાર કરવાની કેાશેશ કીધી છે કે મનની શકિત દવાદારૂ કરતાં વધારે બળવાન અને ચમત્કારીક છે અને જ્યાં તબીબેા આશા છેાડે તેવા કેસેામાં પણ મનશકિતનેા ઉપયેાગ કરી દુઃખ દરદ અને મેાતપર ચમત્કારીક રીતે કાબુ મેળવાય છે.

## નસીબપર કાબુ મેળવવાની રીત.

દુન્યાના દરેક ભાગપર નસીબને માનવામાં આવે છે. કાંઈ એવેા બનાવ બને છે કે જેનેા ખુલાસેા થઈ શકતેા નથી ત્યારે તેને નસીબ પર છેાડવામાં આવે છે. દુન્યામાં કાંઇબી ચીજ કારણ વગર બનતી નથી. કરણીનેા કાયદેા આપણે માન્યે છીયે ત્યારે આપણું સારૂં નસીબ અથવા

કમનસીબી એ આપણી સારી અથવા માઠી ચાલનું પરિણામ છે. ઇશ્વર સર્વ કૃપાળુ છે પણ આપણે આપણી ખરાબ ચાલથી તે કૃપા મેળવી શકતા નથી અને હેરાન થઇયે છીયે. આપણી કમનસીબીને માટે ઇશ્વર જવાબદાર નથી આપણે પોતેજ છીયે. પણ હવે સવાલ એ ઉત્પન્ન થાય છે કે આપણી કમનસીબી ફેરવી શકાય કે નહીં? આપણામાં કહેવત છે કે "છઠ્ઠીના લેખ મીટે નહીં" એ કહેવત અજ્ઞાનપણાંથી ઉત્પન્ન થઈ છે. ઇશ્વર સર્વ કૃપાળુ છે તેથીજ દુઃખ દરદો માટે દવા દારૂ અને ઉપાયો સરજેલા છે તેમજ કમનસીબીને માટે પણ ઉપાયો સરજેલા છે અને એ ઉપાયોની આપણે તપાસ કર્યે. આપણે જાણ્યું છે તેમ આપણી કરણી પ્રમાણેનું આપણાં નસીબનું બંધારણ થાય છે. એટલે નસીબનું બંધારણ આપણી મનશકિતપરજ આધાર રાખે છે. જ્યારે આપણી મનશકિત નસીબનું બંધારણ કરે છે તો તેજ મનશકિત કમનસીબી પર કાબુ રાખી કેમ ન શકે? જ્યારે બળવાન વિચારશકિત નસીબનું બંધારણ કરે છે તો તેજ બળવાન શકિત ખરાબ બંધારણને તોડી સારૂં બંધારણ પણ કરી શકે.

પ્રથમ નસીબનું બંધારણ ગુપ્ત રીતે કેમ થાય છે તે તપાસ્યે.

શાસ્ત્ર વિદ્યાને આધારે જાણીતું છે કે દુન્યાની સર્વ ચીજ આકર્ષણ શકિત attraction ધરાવે છે. આ આકર્ષણને આધારે દુન્યામાં સર્વે ચીજ પોતાનું બંધારણ કરે છે. આપણી વિચારશકિત આકર્ષણશકિત ધરાવે છે. એક માણસ એક ચીજ કેમ મેળવે છે? પેહેલાં એક ચીજ જુવે છે, જોતાંજ તે ચીજ કાંઇને કાંઇક સુચના કરે છે. હવે એ સુચના એક માણસને પસંદ પડે છે ત્યારે તે મેળવવાની તે ઇચ્છા ધરાવે છે. જ્યારે વિચારશકિત વાપર્યા પછી ઇચ્છાશકિત ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તે માણસ તે ચીજ સાથે આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે ઇચ્છાશકિત બહુજ બળવાન થાય છે ત્યારે આકર્ષણશકિત એટલી વધે છે કે તે ચીજને મેળવવાને કોઇપણ ભોગ આપવાને તૈયાર થાય છે અને જ્યારે તે ચીજ મેળવે છે ત્યારેજ આકર્ષણ ઓછું થાય છે.

આપણે જાણ્યું તેમ દુન્યામાં તમામ ચીજ કાંઇને કાંઈ સુચના કરે છે જો માણસ સારી સુચના લે છે તો તે નસીબવંત બને છે અને ખરાબ સુચના લે છે તો કમનસીબ બને છે.

ટુંકમાં બોલ્યે તો નસીબનું બંધારણ ત્રણ ચીજથી થાય છે એક કલ્પના શકિત, (imagination), એકાગ્રહતા (concentration) અને ઇચ્છા શકિત (will-power). કલ્પનાશકિતથી નસીબની ઇમારત બાંધવાને જે જે ચીજો જોઇયે તે એકઠી કરવામાં આવે છે. એકાગ્રહતાથી એ ચીજો ચાલુ કલ્પનાશકિત વાપરી તેઓને કેમ ગોઠવવી તે થાય છે, અને ઇચ્છાશકિતથી તે ઇમારતનુ બંધારણ થાય છે. જો કલ્પનાશતિથી નસીબની સુંદર ઇમારતને માટે સારી ચીજોને મનોરંજક રીતે ગોઠવવામાં આવતી નથી, અને ઇચ્છા શકિતનાં બળાથી તે ચીજોનું મજબુત રીતે બંધારણ કરવામાં આવતું નથી તો નસીબની ઇમારત કેવી કંગાળ અને ભાંગીતુટી થાય છે તેનો સહેલાઇથી ખ્યાલ આવે છે અને તેથીજ માણસ કમનસીબ બને છે. પણ એથી ઉલટુ એ ત્રણે શકિતને સારી કલ્પના અને સદ્ગુણી ઇચ્છાથી ખિલવવામાં આવે છે ત્યારે નસીબની ઇમારત બહુજ મનોરંજક બને છે.

ધારો કે એક માણસ ગરીબાઇથી મુસીબતમાં આવી પડયો હોય અને તેને નસીબવંત થવું હોય તો તેણે પહેલાં તો ગરીબાઈની ઉપર વિચાર કરવોજ નહીં, કારણ ગરીબાઈ અને મુસીબતના વિચારો એક રીતનું આકર્ષણ ઉત્પન્ન કરે છે જે દુન્યાની તમામ ગરીબાઈ અને મુસીબતની શકિત આવા વિચારોથી પોતા તરફ ખેંચે છે અને દીનપર દીન વધારેને વધારે ગરીબાઇની જાળમાં સપડાઈ જાય છે તેથી ગરીબાઇનો વિચાર છોડી દઈ તવંગરીનો વિચાર કરવા માંડવો. તેણે પોતાની કલ્પના શકિત વાપરી દરેક રીતના તવંગરીનાં ચીત્રો મનમાં કલ્પવાં જોઇયે. જાણે તે પોતાને તવંગર હોય એમ સ્વપ્નું જોતો હોય એવી રીતે કલ્પના શકિત વાપરવી

જોઇયે. ત્યાર પછી મનની એકાગ્રહતાનેા ઉપયેાગ કરવેા જોઇયે એટલે પૈસા મેળવી નસીબવંત બનવાને માટેજ પેાતાનું ધ્યાન ત્યાંને ત્યાંજ રેાકી રાખવું જોઇયે. કાંઇબી બીજી ચીજમાં ધ્યાન રાખવું જોઇયે નહીં અને ત્યાર પછી ઇચ્છાશકિતનું બળ વાપરવું જોઇયે. ઇચ્છાશકિત એ એક એવી બળવાન શકિત છે કે જે શક્તિ સર્વ શકિતપર કાબુ મેળવે છે. એ શકિત જ્યારે એક માણસમાં ખીલે છે ત્યારે મરજીનું બળ દરેક ચીજપર અજમાવી ફત્તેહમંદ નિવડે છે.

હવે કલ્પનાશકિત, એકાગ્રહતા અને ઇચ્છાશકિત અથવા મરજી કેમ ખીલવવી? જો ટુંકમાં કહું તેા કલ્પના શકિત એવી ખીલવવી જોઇયે કે જે ચીજ અથવા સ્થિતિને વિષે વિચાર કર્યે તે ચીજ અથવા સ્થિતિનાં ચિત્ર આપણે મનની નજરે જોઈ શકયે. જેમ સ્વપ્નામાં દરેક ચીજો જોઇયે છીયે તે પ્રમાણે જોવું જોઇયે. એકાગ્રહતા એવી ખીલવવી જોઇયે કે જે ચીજોનેા અથવા સ્થિતિનેા વિચાર કરતા હેાઇએ તેા જાણે બીજી ચીજો દુન્યામાં છેજ નહીં તેમ દરેક ચીજનું ભાન ખેાઈ દઈ તેજ ચીજના ધ્યાનમાં પડવું જોઇયે. ઇચ્છાશકિત અથવા મરજી એ રીતે ખીલવવી જોઇયે કે એક સારી ચીજ કરવાની ઇચ્છા અથવા મરજી થઈ તેા દરેક ભેાગે બસ કરવીજ, પછી તેાફાનેા અને મુસીબતેા ખમવી પડે, યાતેા દુન્યામાં ઉઠળપાઠળ થઈ જાય તેા પણ આપણે એક નહીં હઠે તેવા ખડક સમાન પેાતાનાં સારાં કામનું સેવટ આણવા એક પળ પણ હઠવું નહીં જોઇયે. જો આપણા મેાટાં માણસેા આવી રીતે પેાતાની મરજી યા ઇચ્છાશક્તિ ખિલવે તેા હીંદુસ્થાનનું દલીદ્ર જલદી ફીટી જાય.

જ્યાં સુધી એક માણસ પેાતાની મેાજમજાહનેા અને આરામનેા ભેાગ આપે નહીં ત્યાં સુધી નસીબ ખિલતું નથી. જેઓ તવંગર થઈ ગયા છે, જેઓ મેાટા શેાધક થયા છે, તેઓ સઘળાએ પેાતાની મેાજ મજાહ અને આરામનેા ભેાગ આપ્યેા, તેાજ તેઓ શ્રીમંત થયા છે. પણ એવી

તવંગીરીથી કાંઈ નસીબપર કાબુ મેળવાતો નથી. તે કરોડો રૂપિયા મેળવે છે તે છતાં તે દુ:ખી હોય છે. તેને કોઈ ચ્હાતું નથી, કોઈ તેને માન આપતું નથી. તે કરોડપતી છતાં એકલો અટુલો લોકોથી હીણાયલો ફરે છે. એનું કારણ એટલુંજ કે તેણે જે ભોગ આપ્યો હતો તે ફક્ત પોતાનાંજ સુખને માટે હતો, તેના જાતભાઇનાં સુખને માટે તેણે કાંઈ પણ ભોગ આપ્યો નથી. તેથીજ તે કરોડપતી છતાં દુ:ખી છે. "પણ ખરૂં સુખ તેને છે, કે જેનાથી સુખ બીજાને છે." કુદરતના કાયદા પ્રમાણે જે સુખ આપે છે તેજ સુખ મેળવી શકે છે. જેઓ પોતાનાંજ સુખને માટે રાત દિવસ કોશેશ કરે છે તેઓમાંનો મોટો ભાગ લુચ્ચા, ચોટ્ટા દગાબાજ માણસ થઈ દુ:ખી થઈ મરણ પામ્યાં છે, જ્યારે જેઓએ પોતાના ભોગે બીજાને સુખ આપ્યું છે તેઓ મહાન નરો થઈ ગયા છે, તેઓ પોતાનું નામ અમર મેળી ગયા છે, તેઓએ સર્વ કોઇનો ચાહ અને ભકિતભાવ મેળવ્યો છે, તેઓનુ ફકત નામ દેવામાં આવે છે તો કરોડો લોકો તેઓની ભકિત કરે છે અને આશીશ દે છે. માટે જેઓ ખરેખર સુખી અને નસીબવંત થવા માંગતા હોય તેઓએ પોતાના વિચારો અને પોતાની બળવાન મનશકિતનો મોટો ભાગ બીજાને સુખ આપવાની કોશેશમાં વાપરવો જોઇયે.

બીજાને સુખ આપવાને માટે પ્યારની શકિત ખીળવવી જોઇયે. તે પ્યારની શકિત એવી રીતે ખીળવવી જોઇયે કે દુન્યાની સર્વ ચીજ નજર પડતાં તે પર પ્યારની લાગણી પાંથરવી. જોઇયે. સઘળા આદમી સાથે ભાતૃ ભાવના પ્યારથી વર્તવું જોઇયે. પછી તે આદમી એક રાજા હો યા ફકીર હોય, એક મિત્ર હોય યા દુશ્મન હોય, પણ આપણામાંથી પ્યારનો ઝરો સરખોજ વ્હેવો જોઇયે. જેમ સુરજ પોતાની રોશની સર્વને સરખી આપે છે, જેમ એક સુગંધી ફુલને કચડી નાંખવામાં આવે છે તે છતાં સર્વને સરખોજ સુગંધ આપે છે તેમજ માણસજાત તરફનો

પ્યારનો ઝરો આપણે સરખીને સરખી રીતે આપવો જોઇએ. આવો પ્યાર જ્યારે એક માણસ ખીળવે છે ત્યારેજ તે બીજાંનાં ભલાંને માટે જાતી ભોગ આપે છે અને પેગમ્બરો, મહાત્માઓ, દેશભકતોના જેવો નસીબવાન, સુખી અને અમર થાય છે.

કેટલીક વખતે ચોકકસ દુરગુણો, જેવા કે દારૂ, જુગાર, ગુસ્સો, ધીક્કાર, બદફેલી વિગેરે હોવાથી તંદરોસ્તી અને નસીબનું નખ્ખોદ વાળે છે. આવા દુરગુણો કોઇબી રીતે જતા નથી, પણ મનશકિતની મહાન શોધો એ દુરગુણોને કાઢી નાખવાની સહેલી રીત શિખવે છે અને તે આ પ્રમાણે છે. દુરગુણ ધરાવનાર માણસે એક એકાંત જગામાં રોજ થોડો વખત જવું અને આરામથી શાંત બેસવું અથવા લેટવું. પછી શરીરનાં સઘળાં માંસરજ્જુને ઢીલાં કરી નાખવાં. જેમ મુવેલાં આદમીના માંસ-રજ્જુ ઢીલા પડી ગયા હોય તેમ આખું શરીર ઢીલું કરી નાખવું. પછી આગળ જણાવી ગયા તેમ હળવે હળવે શાંતીથી શ્વાસ અથવા દમ ઉપર ચઢાવવો અને ૮ થી ૧૦ બોલ્યે ત્યાં સુધી ઘેરી રાખી શ્વાસ બહાર કાઢવો. જ્યાં સુધી આખું શરીર શાંત લાગે નહીં ત્યાંસુધી આ રીતે શ્વાસ ચાલુ રાખવો. ત્યાર પછી તમારૂં ધ્યાન તમારા અંતરમાં એકાગ્રહ કરવું અને બહારની ચીજોથી ધ્યાન કાઢી નાંખવું. આવી સ્થિતિમાં રહ્યાથી મન અને શરીર બન્ને શાન્ત થાય છે. હવે સુચનાશકિત બહુ અસરકારક નીવડે છે કારણ જાહેર મન શાન્ત થયું છે અને છુપું મન જાહેર થાય છે અને આગળાં પ્રકરણમાં જાણ્યું તેમ એ વખતે જે કાંઇ સુચના કરવામાં આવે છે તે ઝટ અસર કરે છે. હવે જે દુરગુણો હોય તેથી ઉલટા સદ્-ગુણોની સુચના લેવી, જેવી કે એક માણસ બ્હીકણ હોય તો તેણે "હું હીંમતવાળો છું" એવી સુચના લેવી. જો ગુસ્સાવાળો હોય તો "હું શાંત મીજાજનો છું" જો બીમાર હોય તો "હું તંદરોસ્ત છું" એવી સુચના એક પછી એક લેવી, અને બહુ ખુશાલ સ્વભાવે તે સુચના કલ્પવી.

કલ્પના શકિત જેટલી વપરાય તેટલી વાપરવી, એટલા સુધી કે જાણે આપણે સ્વપ્નું જોતા હોઇયે તે પ્રમાણેની સ્થિતિમાં રહેવું અને છેલ્લે વિચાર કરવો કે, "ઇચ્છાશકિત સર્વથીજ બળવાન છે અને મારી ઇચ્છા સારી હોવાથી સારી અસર થવીજ જોઇયે, મારી સારી ઇચ્છાના આકર્ષણથી સારી ચીજો મારી તરફ ખેંચી છે અને તે પુરી પડશેજ."

ઉંઘમાંથી ઉઠતાં અને ઉંઘવા જતી વખતે આ પ્રમાણે રોજ થોડા દિવસ આ પ્રયોગ ચાલુ કરવાથી તુરત તેની અસર તમને માલમ પડયા વિના રહેશેજ નહીં.

મનને લગતી મહાન શોધોપર સામટી રીતે નજર ફેંકયે તો એ મહાન શોધો આપણને શું સુચવે છે? પહેલાં તો એ મહાન શોધો એજ સુચવે છે કે જ્યાં સુધી મનને સ્વચ્છ અને શાંત બનાવ્યે નહીં ત્યાં સુધી દુઃખદરદ મોત અને નસીબપર કાબુ મેળવાય નહીં. એ મહાન શોધો આપણને સુચવે છે કે ગમે તેવાં દુઃખ દરદો અને આફતમાં જો મનની સ્વચ્છતા અને શાંતી જાળવી રાખી હોય તો તનની અને નસીબની સ્થિતિ સુધરે છે. જરા દુઃખ દરદો થતાં, જરા મુસીબતમાં માણસ આકળું બાવરૂં બની જાય છે અને ખરાબ વિચારોથી મનની સ્વચ્છતા અને શાંતી ખોઈ દે છે જેથી દુઃખ દરદ અને મુસીબત મટાડવાનો કાબુ ખોઈ દે છે ઇશ્વરનું મુખ્ય સ્વરૂપ સત-ચીત આનંદ છે અને આપણે ઇશ્વરનાં સ્વરૂપ છીયે. માટે ગમે તેવાં દુઃખ દરદો અને મુસીબતોમાં સત-ચીત-આનંદને જાળવી રાખ્યે અને તેનેજ વળગી રહીયે છીયે તોજ આપણે ઇશ્વરી આનંદ મેળવવાને શક્તિવાન થઇયે છીએ, અને તોજ દુઃખ દરદ મોત અને નસીબપર કાબુ મેળવી શકયે છીયે.

એ મનને લગતી મહાન શોધો વળી પુરવાર કરે છે કે, જેવું માણસ માને છે તેવો તે બને છે. "Just as a man believes, so he becomes." હીપનોટીઝમ અને બીજા પ્રયોગોથી જાણ્યું છે કે જેવો

એક માણસ ચોક્કસ ચીજ માને છે અથવા વિચારો છે તેવી સ્થિતિમાં આવે છે માટે હંમેશાં સારા વિચારો રાખવા જોઇયે. દુઃખ દરદ અને મુસીબતમાં પણ ખરાબ વિચારો કરવા નહીં, પણ સારા આનંદી વિચારો રાખવા. આપણે જાણ્યું છે કે કીના, કપટ, અદેખાઇ, હવસ, ગુસ્સો, ફીકર, ચિન્તા અને દુઃખ દરદના વિચારો શરીરમાં ચોક્કસ જાતનાં ઝહેરો ઉત્પન્ન કરે છે અને દુઃખી દરદી બનાવે છે, માટે દુઃખ દરદ અને નસીબપર કાબુ મેળવવાને માટે હમેશાં સારા વિચારો રાખવા. આપણા મનની અંદર ખરાબ વિચારોને વાસો આપવો નહીં, પણ ખુશાલી ભરેલા અને આનંદી વિચારો કરવાની ટેવ પાડવી. વિચારશકિત ખીલવવાથી માણસ માણસાઇને દરજ્જે પુગું છે. હજી મનુષ્ય જાતનો મોટો ભાગ જાનવરી સ્થિતિમાં રહી ગયો છે, કારણ હજી શું વિચારવું અને શું નહીં વિચારવું તે તે શિખ્યો નથી, તેથીજ આવી બળવાન વિચાર શકિત ધરાવ્યા છતાં જાનવરી નબળાઈ ધરાવે છે અને દુઃખી દરદી થઈ મરણ પામે છે. માટે જો સદગુણી અને આનંદી વિચારો કરવાની રફતે રફતે ટેવ પાડવામાં આવે તો મન સ્વચ્છ રહે અને દુઃખ દરદ અને મુસીબતમાંથી મુકિત મેળવી શકાય.

આપણને મનને લગતી મહાન શોધો જણાવે છે કે મનની શક્તિ મહા બળવાન છે, શારીરીક દરેક શકિત કરતાં મનની શકિત શ્રેષ્ટ છે. આપણા દરેકમાં એ મહાન શક્તિઓ છુપાઈ રહેલી છે. જેઓએ પોતાના અમુલ્ય વખતનો સારો ઉપયોગ કરી એ મહાન શકિતઓને પોતાના સદગુણોથી ખિળવી છે તેઓ મહાન નરો થયા છે. તેઓ પેગમ્બરો, મહાત્માઓ, શોધકો અને દેશ ભગતો થયા છે અને તેઓને કરોડો માણસ ભકિતભાવથી પુંજે છે. આ સઘળી બળવાન શકિતઓ પુરતી રીતે સાબેત કરે છે કે મનુષ્ય જાત એ ઇશ્વરનું એક સ્વરૂપ છે, અને જેમ જેમ ઇશ્વરી રાહ પર માણસ આવે છે તેમ તેનામાં એ મહાન શકિતઓ પ્રગટી નિકળે છે. આપણે કાંઈ બહારની ચીજોમાંથી મનશકિત મેળવતા નથી, પણ આપણામાં ખુદ સમા-

યલી અખુત મનશકિત રફતે રફતે પ્રગટી નિકળે છે. આપણે હવે જાણ્યું છે કે એ મહાન શકિતઓની સારી સુચનાથી કેમ પ્રગટી કરવી અને જરૂરની વખતે કેમ વાપરવી. આપણે જાણ્યું છે કે ઇચ્છા શકિત (will-power) અથવા આપણી મરજીનું બળ એટલું તો બળવાન છે કે જેની સામે બીજી કોઇપણ શકિત પોતાનું બળ વાપરી શકેજ નહીં, ત્યારે આવી બળવાન શકિત છતાં શું આપણે જાનવરી સ્થિતીમાં રહેવું? આવી બળાવાન શકિત છતાં દુ:ખ દરદો અને કમનસીબી પર કાબુ મેળવ્યા વગર જાનવરી હાલતમાં મરી જવું? જ્યારે આપણે એ મહા બળવાન શકિતનો ઉપયોગ કરીશું, જ્યારે આપણે મનુષ્ય જાતનો દરજ્જો શું છે તે પુરતી રીતે જાણીશું, જ્યારે આપણે આપણામાં સમાયલી અખુત શકિતનું ભાન ધરાવીશું, જ્યારે ખુદ આપણે ઇશ્વરના સ્વરૂપ છીયે એમ માનીશું, ત્યારે ને ત્યારેજ જાનવરી નબળાઇ, જાનવરી હવસોથી દુર રહીશું; ત્યારે ને ત્યારેજ મનુષ્ય જાત સર્વ પેદાયશમાં શ્રેષ્ટ છે એમ જાણીશું, એટલુંજ નહીં પણ આપણે એ દરજ્જાને છાજતી ઉત્તમ જીંદગી ગુજારીશું; ત્યારેજ જે ઉત્તમ સુખ મનુષ્ય જાતને માટે ઇશ્વરે સરજેલું છે તે ભોગવશું; ત્યારેજ દુ:ખ દરદ, મોત અને આફતો આપણે માટે નથી એમ જાણીશું અને તેઓને આપણી બળવાન શકિતથી કચડી નાખવાને શકિતવાન થઇશું અને ત્યારેજ સત ચીત આનંદ આપણામાં પ્રગટી નિકળશે.

# સ્ત્રીનો મદદગાર ફરેસ્તો.

**જેમાં દરેક કોમની બાનુઓ માટે સંસાર ભોગવવાને તેમજ બચ્ચાં--બાળા ઉછેરવા માટે તેમજ જીંદગી દરમ્યાન દરેક બાબદો માટે ઘણી ઉપયોગી તેમજ કિંમતી સલ્લાહ સુચનાથી ભરપુર પુસ્તક, જે દરેક નાની કે મોટી-- સંસારમાં પડેલી કે કુમારી-દરેક બાનુએ વાંચવાથી ઘણો ફાયદો હાંસેલ થશે.**

ચિત્રો સાથની સુધારા વધારા સાથની આ નવી આવૃતીમાં અનેક બાબદોના ઉમેરા સાથે દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક પુસ્તક થયું છે.

**કીંમત રૂપ્યા ત્રણ.**

**સાંકળીયું.-પ્રકરણ ૧ લું. સ્ત્રી**—સ્ત્રીની ઉત્પતિ-ખ્રિસ્તી અને હિંદુ ધર્મનું અને વિદ્વાનોનું મત-"નારી જાતિ તમામ જગતની ઉત્પતિનું મુળ છે." એ વિષે ફીલસુફી ભરેલું Mrs. Swiney નું લખાન; સ્ત્રી અને મરદનો સંબંધ-સ્ત્રીનું રાજ્ય: સાહિત્ય, હુન્નર, ખુદરતમાં, વિગેરે; સ્ત્રી જાતિએ દેખાડેલા ઉમદા સદગુણો અને શક્તિઓ; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલો સ્ત્રીનો બુલંદ દરજ્જો; હિંદની સ્ત્રીઓની હાલની સ્થિતિ-હાલની પારસી સ્ત્રીના હાલત; સ્ત્રીની કેળવણી કેવી છે અને કેવી હોવી જોઇયે? (૨) **કુમારીકા**—જુવાની કેમ ગુજારવી; એક કીમતી વખત; તન અને મનની કેળવણી; ખોરાકના અસરો; બદ જુસ્સાપર કાબુ; પોષાક; જુવાની અને પ્યાર; એક ફસેલી સ્ત્રીની કાહણી; છાળકાં મગજનાં જુવાન્યાની સંભાળ. (૩) **પરણેતર**—લગ્ન અને કુદરતનો કાયદો; લગ્ન કરવાના વિચારની ઉત્પતિ અને તેનું પ્રગટીકરણ; બાળ લગ્નમાં સમાયલા જોખમો; એકથી વધુ એકી વખતે બાયડી કરવામાં સમાયલા જોખમો. **અંદરાનું**—અદરાયા પહેલાંનો વખત કેમ ગુજારવો; જરથોસ્તી ધર્મમાં જણાવેલા ભરથારના સદગુણો; પ્યારમાં પડતી વખતની સાવચેતી અને ખરા ખોટા પ્યારની પીછાણ; લગ્નનું વચન આપતી વખતે રાખવી જોઈતી સંભાળ; Dr Johnson અને Fuller નું મત; અદરાયા પછીનો વખત કેમ ગુજારવો; લગ્નની વીંટી પહેરવાના રીવાજની ફિલસુફી. **લગ્ન**—ભરથાર અને મહોરદાર વચ્ચેનો પ્યાર; લગ્ન વિષે જાણીતા કવિ અને વિદ્વાનો: S. Smith

Kelvdwell, W. Secker, T. Moore Middleton, ના મતો; સદ્ગુણી મ્હોરદાર વિષે Jeremy Taylor નું લખાણ; કવિરાજ Shakespeare એક સ્ત્રી ભરથારના દરજ્જા વિષે નેક અસરો; (Dr. Franklin એ આપેલો એક દાખલો); દુ:ખની વખતે મ્હોરદાર કેવી હોવી જોઇયે? (Washington Irving એ આપેલી ખરી બનેલી વાર્તા.) ઘર ધણીઆણી; ઘર ધણીઆણીની ફરજ અને તેને ધ્યાનમાં રાખવા જોઇતા દસ કાનુનો. (૪) **હમેલવાળી સ્ત્રીને જ્ઞાન**—પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવિત્રાઇ; હમેલવાળી સ્ત્રીની પવિત્રાઇથી પોતાપર અને પેટમાંના છોકરાંપર થતી નેક અસરો (મીસીસ ચેન્ડલરનું મત); Rev. Charles Kingsley નો જન્મ; છોકરાં વગરની જીંદગી ગુજારનાર સ્ત્રીને બોધ; જરા પણ દુ:ખ વગર જન્મ આપવાની રીત (એ વિષે ડાકટરોનાં મતો અને સ્ત્રીઓના દાખલા); ગર્ભસ્થાનમાં બચ્ચાંના શરીરનું બંધારણ અને વધવું. હમેલવાળી સ્ત્રીની બિમારીની માવજત; ચાલુ ઓકારી, કબજીયાત વિગેરેના ઉપાયો; હમેલવાળી સ્ત્રીનો ખોરાક; હમેલવાળીની સ્ત્રીની ચામડીનું ખેંચાણ; માંથાનો દુખાવો; અધુરે મહિને છોકરાંનું તુટી પડવું: ૧૦ કારણો, ચીનહો, તુરતના ઇલાજો; હમેલવાળી સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવવાના ઉપાયો (ડાકટર Alice B. Stockham, M. D. નું લખાણ); હમેલવાળી સ્ત્રીને જોઇતી અંગકસરત; જન્મ આપવા વિષે. સુવાવડખાનામાં જન્મ આપવાના ફાયદા; હમેલવાળી સ્ત્રીએ જન્મ આપવા પહેલાંની ગોઠવણો; જન્મ આપતી વખતનો દુખાવો: કારણો, ઇલાજો; જોઇતી સાવચેતી; જન્મેલાં બચ્ચાની માવજત-માતાનું અને જાનવરોનું દુધ; પોષાક; સારવાર, વિગેરે. (૫) **બચ્ચાનાં દરદોના ઉપાયો**—દાંત ફુટવા-થાંશો-ઉપલ્યું-શળાણી-કાનમાંથી પરૂ નિકળવું-સઇયદ મુકાવવા; કુદરતી સઇયદ આવવા; ગોવરૂં; ગળાંના ગાંઠ; કબજીયાત; પેટ આવવા; મરડો; ઓકારી; પેટમાં પવન થવો; પેટમાંનો દુખાવો, માંડ નિકળવી; મ્હો'આવવું; કુલ્લા થવા; લોહીનો બગાડો થવો; સંધીવા; સઘળાં દરદોના ચીનહો, કારણો, ઇલાજો.

**પ્રકરણ ૬ ઠું. માતા**—નામાંકિત છોકરાંઓ બનાવવા વિષે; માતા અને છોકરાંનો નિકટ સંબંધ; માતાની લાયકાત (ફિલસુફ Herbert Spencer નું મત); છોકરાંની તનની કેળવણી; ખોરાક અને પોષાક; છોકરાંને નીતિ અને વિવેક શિખવવાની રીત; છોકરાંને કેવી રીતની શીક્ષા ફાયદાકારક છે? Cobbett and

Dryden નું મત; છોકરાં પાસે અભ્યાસ કરાવવાની ફાયદાકારક રીત; છોકરાંની મનની વળણુ પ્રમાણે કેળવણી આપવાની જરૂર; ગુજરાનના સાંધનની કેળવણી અને નામાંકિત થવાની કેળવણીમાં તફાવત. **છોકરાઓની કેળવણી**—યુનિવરસિટીની ખામી ભરેલી સ્ત્રી કેળવણી; છોકરીઓને શિખવવા લાયક બાબદો; છોકરીને નામાંકિત થવાને જોઇતું બીજું જ્ઞાન. (૭) **શરીરની રચના**—ભેજું; આંખ; નાક; જીભ; દાંત; કાંન; ગળું; ફેફસાં; હરદય; હોજરી; કલેજું; તલ્લી; આંતરડાં; બુકકા; ગર્ભસ્થાન; સ્ત્રીની છાતી; હાડકાં; માંસ; ચામડી; બાલ; નખ: તેઓનો આકાર, બનાવત, કાર્ય અને શકિતઓ. **શરીરના પ્રવાહી પદાર્થો**—લોહી; પીત; વીર્ય; પીસાબ; આંસુ; પરશેવો: તેઓની બનાવત, કાર્ય અને શકિતઓ. (૮) **ખુબસુરતી કેમ મેળવવી**—ખુબસુરતી મેળવવાની ચાલુ રીત; ખુબસુરતી વિષે વિદ્વાનો અને ફિલસુફોનાં મતો; ખુબસુરતીની સાંમાપર અસર; ખુબસુરતીનું પ્રથકરણ (Analysis); ખુબસુરતી વિષે કવિઓનું મત; સ્ત્રીઓની ખુબસુરતીના ત્રણ તબકકા; ચહેરામાં ફેરફાર કરવાના ભેદો; ખુબસુરતીપર મનની અસરો; સદ્‌ગુણો અને સ્વભાવની ખુબસુરતીપર અસર; ખુબસુરતી: આત્માની, મનની, શરીરની; ખુબસુરતીનો તંદરોસ્તી સાથનો નિકટ સંબંધ; ખોરાકની ખુબસુરતીપર થતી અસરો; ખુબસુરતીનો ચામડી સાથનો સબંધ; મનના જુસ્સાની ચામડીપર થતી અસરો. **ચામડી**—ચામડીપર ઠંડી, ગરમી અને હવાની અસર; ચામડીને ખુબસુરત બનાવવાની રીત; ચામડી સાફ રાખવાના ઉપાયો; ચામડીનાં દરદો; કારણો; ઇલાજો: ખીલ; મસા; આંખની આંજની સહયદના ચાઠાં; ધાબાં: કારણો અને ઉપાયો. **ચામડીની કરચલી**—કારણ; ઇલાજ: ચામડી ઝુલી પડવી: કારણ, ઇલાજ. **બાલ**નો ખુબસુરતી સાથનો સંબંધ; માથાની ચામડીનાં દરદોથી બાલને થતી ઇજા; ઇલાજો. **બાલની સંભાળ**—બાલ રંગવામાં સમાયલો જોખમ; ચેહરાને માફક આવે તેમ બાલ ઓળવાની રીત. **દાંત**—ખુબસુરતીને દાંત સાથનો સંબંધ; દાંતની તંદરોસ્તીપર અસર. **દાંત કોહવાના કારણો,** દાંતને દુધ જેવા સફેદ રાખવાની રીત; બનાવતી દાંત વિષે હકીકત. **ઘાટઘટમ**—શરીરનો ઘાટઘટમ સુધારવાની રીત; સ્ત્રીનાં શરીરનાં ઘાટઘટમનું પ્રમાણ; શરીરની ઉંચાઇ કેમ મેળવવી? જાડું શરીર થવાનાં કારણો; તેને પટલું કરવાના ઇલાજો; અતિ પટલાં શરીરને ઘટમદાર બનાવવાની રીત; ખુબસુરત ગોળ છાતી ખીલવવાની રીત; પતલી

કમર બનાવવાની રીત. **હાથ** સુંદર બનાવવાની રીત; નખ ચળકતા અને સફેદ બનાવવાની રીત; હાથનો પોંચો અને કાઠી શોભાયમાન બનાવવાની રીત. **પગની સંભાળ**—પગના દરદો અને ઈલાજો. **પગનો સોજો.** કદરૂપાં નાકને સુધારવાની રીત. કદરૂપા કાનને સુધારવાની રીત. (૯) **તંદરોસ્તી,** ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવાની રીત; સારી તંદરોસ્તીની તપાસ કેમ કરવી? તંદરોસ્તીનો આધારઃ હવા, ખોટી રીતે દમ લેવાથી ઉપજતાં દરદો અને ભયંકાર સ્વપનાઓ; પાણીઃ ખોરાક તરીકે, શક્તિ વધારનાર તરીકે અને દવા તરીકે; મનની શરીર અને તંદરોસ્તીપર થતી અસર; મન કેવી રીતે દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે? મનની અસરોથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; ફીકર, ચીંતાથી ઉપજતાં મોત; મનના ભારે ગુસ્સાઓથી તંદરોસ્તીનો બગાડ; હસવાથી દરદો સાજાં કરવાની રીત; હંમેશાં જુવાનીનો દેખાવ જાળવી રાખવાની રીત. (૧૦) **ખોરાક** ખાવાની જરૂર; વનસ્પતિ અને માંસના ખોરાકની અસરો; ખોરાક શરીરમાં પાચણ થવા વિષે; સારી પાચનશક્તિ રાખવાની રીત; ચોકસ મનની વળાણપર થતી અસરો; ખોરાકને તત્વનો કોઠો; ઉંચા પ્રકારની તંદરોસ્તી મેળવવા કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે? સાદા ખોરાકથી થતા ફાયદા; જુદી જુદી પીવાની ચીજોથી તંદરોસ્તીપર થતી અસરો. **ફળફલાદી,** જેવાં કે, કેળાં; ટામેટાં; ફરૂટો; બટાટા, કાંદા; કોબીજઃ ખોરાક તથા દવા તરીકે. મનની શક્તિ વધારવાને કેવો ખોરાક ખાવો જોઇયે? સ્ત્રીઓએ ખોરાકનો અભ્યાસ કરવાની જરૂર. (૧૧) **અંગ કસરતની જરૂર,** શું સ્ત્રી જાતિ કુદરતી રીતે નબળી છે? જુદા જુદા પ્રકારની અંગ કસરતોઃ ચાલવાની કસરત; બોટનાં હલેસાં મારવાની કસરત; તરવાની કસરત; જાલી બેટની (લોનટેનીસ Tennis) કસરત; પીંગપોંગ. (૧૨) **પોષાક,** શરૂઆત; પોષાકના ચાર નીયમો; પટા, ટાઇટ લેસો અને કોરસેટોથી થતાં ભયંકર દરદો; વિદ્વાનોના અને ડાકટરોનાં મતો; ઝવેહરાત પહેરવા વિષે. (૧૩) **ગાયન,** ગાયનની તંદરોસ્તી પર થતી અસરો; ગાયણ શિખવાની સ્ત્રીની ફરજ.

**પ્રકરણ ૧૪ મું. માસિક માંદગી** અથવા દૂર **બેસવું. માસિક માંદગીના વખતથી સંભાળ:** માસિક માંદગીનાં દરદોઃ અથવા દસ્તાનના મરજોઃ તેનાં કારણો; ચીન્હો; ઉપાયો; માસિક માંદગીમાં વપરાતી દવાઓ. (૧૫) **બિમારની માવજત,** સ્ત્રીઓની નરસીંગ શિખવાની ફરજ; માંદાની સારવાર

કરવાની રીત; દરદીની તપાસ કેમ રાખવી; દરદીનો શ્વાસ; નાડી અને ગરમી ઠંડી તપાસવાની રીત; તંદરેસ્તી સાચવવાના નીયમો: સુઘડાઇ, સફાઇ, ઈત્યાદિ; દરદીનો ઓરડો; બિછાનું હવા; ઉજાસ; સફાઈ; કપડાં અને ખોરાક વિષેની તપાસ; દવા: પીવા તથા ચોપડવાની; જુદી જુદી પોલટીશ કરવાની રીત; ઉડતા રોગની સંભાળ; તેમાં છાંતવાની દવા, "દીસઇનફેકટંટસ." (૧૬) **ડાકટર આવે તે અગાઉના જીવ બચાવવાના ઇલાજો,** એ બાબદો જાણવાની સ્ત્રીઓને જરૂર; અકસ્માતની વખતની સારવાર; **જખમમાંથી લોહીનું વહેવું,** બંધ કરવાની રીત; માંથાની ખોપરીનું જખમી થવું; જખમી ભાગમાંથી લોહી કેમ બંધ કરવું? પગ આગલની નસોનું ફાટવું; નસકોરી ફુટવી; લોહી સાથની ઓકારી; દાઝી જવાનો ઉપાય; જાનવરોનું કરડવું; કુતરા બીલાડાનું કરડવું; સાંપના ડંખનો તરતનો ઉપાય; વીંછુ, કાનક્યુરા, ભમરા અથવા મધમાખના ડંખના ઉપાય; બેસુધીના ઉપાય; ઉપલ્યાંના ઉપાયો; લુ લાગવી (Sunstroke) ના ઉપાયો; **ઝેરના ઉપાયો;** દરેક જાતના ઝેરોના ઉપાયોનો કોઠો; ઝેર ખાધેલું પારખવાની રીત; આંખ, નાંક, કાનમાં કાંઈ ચીજ ગઈ હોય તે કાહડવાના ઉપાયો; માથે લોહી ચઢવાના (Apoplexy) ના ચીનહો, અને તુરતનાં ઉપાયો; ફીફરું: ચીનહો ઉપાયો; બેભાન: દારૂથી, ફીફરાંથી અથવા માથે લોહી ચઢવાથી થાય છે તે પારખવાની રીત; કૉલેરા: ચીનહો, ઉપાયો; પેટ છુટી જવાં (Diarrhœa); મરડો (Dysentery); અટરસ જવી અથવા ગળામાં કાંઇ ચીજ ખુટી બેસવી (Choking); છાતી બેસી જવી અથવા દમ બંધ થઇ ગયો હોય તે ચાલુ કરવાની રીત (Artificial Respiration); હાડકાંનું ભાંગવું (Fractures); ઉતરી પડેલાં અને ભાંગેલાં હાડકાં કેમ સમારવાં? (૧૭) **સ્ત્રીઓનાં દરદો,** તેઓને અટકાવવાની રીત; હીસતીરીયા: કારણો; ચીનહો; ઉપાયો. ભેજાંના દરદો: ઘેલાપણું મગજનું નબળું પડી જવું; ખખારા; ગમગીની (Melancholia); કારણો; ચીનહો; અને ઈલાજો; ખહી: કારણો, ચીનહો, ઉપાયો; લોહીના બગડાથી થતાં દરદો. (૧૮) **સ્ત્રી બોધ,** સ્ત્રીઓની નબળાઇ અને ખામી; વિદ્વાનોનાં મતો અને નુકતેચીની; સ્ત્રીઓના વહેમો; રીવાજો; રીતભાત. (૧૯) **નામાંકિત સ્ત્રી કેમ થવું? એ વિષે જરૂરનું જ્ઞાન?**

**નામાંકિત બાનુઓનાં જન્મ ચરિત્રો—યુરોપની નામાંકિત બાનુઓ**—મહારાણી વિકટોરિયા; મેડેમ બ્લાવાટસ્કી (પેગમ્બરીનો દરજ્જો ભોગવતાં બાનુ); મીસીસ એની બીસાંટ (સત્યતાનાં પુજારી અને પરદુઃખભજન બાનુ); શાર્લોટ કોરડે (પરદુઃખભજનને માટે પોતાનો જાન આપનાર બાનુ) રશિયાની કેથેરાઇન (કેદ થવાને વચન પાળનાર બાનુ).—**હિંદની નામાંકિત નારીઓ**—રાણી અહલ્યાબાઇ હોલકરીન (દેવી તરીકે પુજાતી રાણી); ચાંદબીબી અને કર્મદેવી, (હિંદના લડાઇનાં મેદાનમાં વખણાયલા બાનુઓ.)—**નામાંકિત પારસી બાનુઓ**—બાઈજી સાહેબ જરબાઈ નવરોજી વાડિયા; બાઇ સાહેબ દીનબાઈ નશરવાનજી પીટીટ (સખાવતનાં રાણી); લેડી શાકરબાઇ દીનશાહ પીટીટ; લેડી આવાંબાઇ જમશેદજી જીજીભાઇ; સરનાં પીરોજબાઇ; મોટલાંબાઇ માણેકજી વાડીયા; સુનાબાઇ ન. ર. બનાજી.

**સંસારમાં પડેલા તેમજ હવે પછી સંસારમાં દાખલ થનાર નર-નારી દરેક આ કીમતી પુસ્તકનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ ભલામણ છે.**

**એક મહાન શોધ.**

# મરજી પ્રમાણેનાં બાળકો.

## છોકરો કે છોકરી ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરવાની વિદ્યા.—**કીમત રૂપ્યા બે.**

કર્તા—**મી૦ બેહમન સોરાબજી જહાંગીર બનાજી.**

**પ્રકરણ ૧ લું.**—સર્વથી શ્રેષ્ટ શોધ; **(૨) બચ્ચાંમાં ઓલાદથી ઉતરતા ગુણો—(Heredity)**—પાંચમી છઠ્ઠી પેહેડી પછી નિકળી આવતા ઓલાદના ગુણો; **(૩) બચ્ચાંની ઉત્પતિ**—પુરૂષ અને સ્ત્રી વિર્યનું વર્ણનઃ—બચ્ચાંને માટેનું બીજઃ—જુદે જુદે મહિને બચ્ચાંના ઉત્પન્ન થતા જુદાં જુદા અવયવો; બચ્ચાંના પેટમાં પોષણ કેમ મળે છે અને વધ કેમ થાય

છે તેની સમજણ; **(૪) બચ્ચાંનાં શરીરના તત્વો અને ઓલાદથી ઉતરતી ખાસિયતો ગર્ભમાં કેમ સમાય છે**—બચ્ચાંની ઉત્પતિ થવાનું કારણ શું? ગર્ભના જુદા તત્વો કેમ કાર્ય કરે છે? બીજમાંથી બચ્ચાંનો ઘાટ ઘટમ અને અવયવો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; **(૫) મનની ગર્ભપર અને બચ્ચાંના બંધારણપર થતી અસરો. કાળાં માબાપ છતાં સફેદ રંગનું બચ્ચું મનની અસરથી કેમ પેદા કરી શકાય?** (ખરા બનેલા દાખલાઓ) માબાપ કરતાં છોકરાંમાં જુદોજ રંગ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? મનની અસરથી બચ્ચાંનો સફેદ રંગ પેદા કરવાની રીત; **(૬) ખુબસુરત બચ્ચાં કેમ પેદા કરવાં?**— પ્યારથી પેદા થતાં ઉત્તમ બાળકો:—પ્યારનું રહેઠાણ—પ્યાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?—પ્યારની શકિત શાની બનેલી છે? પ્યારથીજ માબાપનું શરીર બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, પ્યાર ઉત્તમ મનશકિત ધરાવતું બચ્ચું પેદા કરે છે— ખરો પ્યાર તેમજ હવસની પેટમાંનાં બચ્ચાં પર થતી અસરો; **(૭) માબાપનાં મનની જુદી જુદી સ્થિતિની બચ્ચાંની ઉત્પતિ પર થતી તેવીજ અસરો**—માતાની ગમગીનીથી બચ્ચાંનાં માથામાં પાણી ભરાવવાનું દરદ થાય છે—કેટલીક માતાનાં બચ્ચાં જીવતાં નથી તેનું કારણ, હાલમાં આપઘાત વધે છે તેનું કારણ—બાપની ચોકસ વખતે મનની ખરાબ સ્થિતિથી બચ્ચાંની ઉત્પતિ પર કેવી ખરાબ અસર કરે છે:— બાપની જુદી જુદી મનશકિત ઉશ્કેરાયલી હોય તો તે બચ્ચાંમાં પણ માલમ પડે છે તેના દાખલાઓ;—સુથાર લુહારને ત્યાં વિદ્વાન બાળકો કેમ પેદા થાય છે તેની સમજણ; **(૮) હમેલવાળી સ્ત્રીનાં શરીર અને મનની બચ્ચાંપર અસરો**—હમેલવાળી સ્ત્રી મરજી પ્રમાણેનું બુદ્ધિમાન બાળક પેદા કરી શકે છે. (દાખલા સાથે);—આપણા મહાન નરો માતાની હમેલ વખતની ઉંચ મનની સ્થિતિથી પેદા થયા હતા. (દાખલા સાથે); ગર્ભવાળી સ્ત્રીની મનની અસર બચ્ચાં પર કેમ થાય છે તેની સમજણ—

મનની ઉપર જ્ઞાનતંતુથી કેમ અસર થાય છે? હમેલવાળી સ્ત્રીએ પેટમાંના બચ્ચાંને મરજી પ્રમાણે ખુબસુરત, તંદરોસ્ત અને બુદ્ધિમાન બનાવવાની થોડીક સુચના. બચ્ચાંની તંદરોસ્તીને માટે હમેલવાળી સ્ત્રીએ શું કરવું જોઇએ?—બચ્ચાંની ખુબસુરતીને માટે મન પર મજબુત છાપ પાડવાની રીત;—શરીરના કેટલાક ભાગો બચ્ચાંમાં કદરૂપા બને છે તેનાં અનેક કારણો—હમેલવાળી સ્ત્રીએ બુદ્ધિમાન બાળકો પેદા કરવા માટે કેટલીક સુચનાઓ.

**પ્રકરણ ૯ મું.—મનુષ્યનાં શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ—તેની થતી બરબાદી—ઓલાદની પડતી—અને ભયંકર દરદોની ઉત્પતિ**—મરદનું વિર્ય (semen), તેનું બંધારણ—સ્ત્રીનુ વિર્ય (Mucus) તેનું બંધારણ છોકરા—છોકરીઓ અને પરણેલાંઓ આ વિર્યની બરબાદી કરે છે? તેથી કયાં ભયંકર દરદો થાય છે—લકવો, નાસુર (કૅનસર), ગળું સુકાવું, ફેફસાંમાંથી લોહી પડવું, સંધીવા (રૂમેટીઝમ), એપેન્ડીસાઇટીસ, બરડો અકડી જવો, યાદદાસ્ત શકિતનું કમી થવું, ભેજાંનું નબળું પડવું, આંખનું નબળું પડવું, આંધળું થવું, આ સર્વે દરદો કેટલે દરજ્જે વિર્યની બરબાદીથી થાય છે તેની સમજણ, વિર્યનાં રક્ષણથી મોટા સાધુ સન્યાસીઓ, શોધકો અને ફિલસુફો કેમ થાય છે તેની સમજણ—આ જીવન-રક્ષક પદાર્થને શરીરમાં કેમ સાચવવો અને તેની બરબાદી કેમ અટકાવવી તેના ઉપાયો; **(૧૦) બચ્ચાંની ઉત્પતિમાં કોણ બળવાન; માતા કે પિતા?**—બચ્ચાંની મન અને તનની ચોકસ શકિતઓ માતાથી અને ચોકસ પિતાથી મળે છે તેની સમજણ; **(૧૧) છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવાની કેટલીક શોધો**—હજારો વર્ષ અગાઉનાં હીંદુશાસ્ત્રોમાં તેમજ અગાઉના વિદ્વાનોથી આજ સુધીમાં એ વિષયની જે શોધો થઇ છે તેનો સારાંશ—બચ્ચાંની જાતી કેમ, કયારે, અને કોણથી પેદા થાય છે, તેની સમજણ—છોકરો અથવા છોકરી મરજી પ્રમાણે પેદા કરવા ડાકટરોએ કીધેલા ફત્તેહમંદ પ્રયોગો—તે અજમાવવાની રીતો—

હમેલવાળી સ્ત્રી છોકરો જણશે કે છોકરી તે અગાઉથી પારખવાની રીત; **(૧૨) બુદ્ધિશાળી (Genius) બાળક પેદા કરવાના નિયમો—** બુદ્ધિશાળી બાળક પેદા કરવા માબાપે કેવી લાયકાત ધરાવવી જોઇયે, કયા નિયમો પાળવા જોઇયે, પોતાની ખોડ ખાંપણ અને માઠી આદત સુધારવા માટે અગત્યની સુચના. બુદ્ધિશાળી બાળક કોણને કહેવું? જુદી જુદી બાબદોમાં બાળકને બુદ્ધિશાળી બનાવવા માટે સુચના; **(૧૩) ઉતમ બાળકના જન્મને માટે કયો વખત અને કઇ રીતે ગર્ભ ધારણ (Conception) થવો જોઇયે—** ઉત્તમ બાળક પેદા કરવા કયો મહિનો અને મોસમ પસંદ કરશો? ઉત્તમ બાળકો માટે કયો દિવસ અને કયા વખતે સંગત કરવી ફાયદાકારક છે? **(૧૪) વાંઝિયાપણું અને નિર્બળતા, તેના કારણો અને ઉપાયો—** વારંવારની હવસી સંગતોથી થતું વાંઝિયાપણું અને નામર્દી, તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવાથી થતાં વાંઝિયાપણું અને તેના ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનનું મ્હો સફરા બાજુ ઢળી જવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાત (Leucorrhœa)નું વહેવું, તેનાં કારણો અને ઉપાયો—ઉપાય ન થઇ શકે તેવા વાંઝિયાપણાંનાં કારણો, બાળક પેદા કરવાની મરદની નિર્બળતા (Impotency) તેનાં કારણો અને ઉપાયો; **(૧૫) ભવિષ્યના માબાપને છેલ્લા બે બોલ.**

**વધારો:—** માનવીની શરીર રચનાં—બે ચિત્રો સાથે; છાતીના અને પેટના અંતર અવયવો, ચિત્રો સાથે; ગર્ભસ્થાન જગ્યાથી ખસી જાય તે માટે કુદરતી ઉપાયો, બે ચિત્રો સાથે; એક નાજુક કમ્મર—ટાઇટ લેસની મહોકાણ—ચાર ચિત્રો સાથે; સાંકડાં બુટ અને તેથી થતી ખરાબી—ત્રણ ચિત્રો સાથે.

**મહાન નરો—** તેઓનાં ચિત્ર અને ચારીત્રની અગત્યજોગ નોંધ—

વીલ્યમ ઇવર્ટ ગ્લૅડસ્ટન-ચિત્ર સાથે; હિન્દના દાદા-મરહુમ દાદાભાઇ નવરોજી-ચિત્ર સાથે; મરહુમ જમશેદજી નસરવાનજી તાતા-ચિત્ર સાથે; મરહુમ ફીરોજશાહ મે. મેહેતા-ચિત્ર સાથે; મરહુમ સર જમશેદજી જીજીભાઇ પહેલા બારોનેટ-ચિત્ર સાથે; મહાન લડવૈયો-નેપોલ્યન બોનાપાર્ટ-ચિત્ર સાથે.

# દીકરાને બાપની ખાનગી સલાહ.

**(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી.) કીંમત રૂપીયો એક.**

લખનાર—**બેહમન સોરાબજી બનાજી.**

**સાંકળીયું.-દીબાચો:—માબાપને ચેતવણી; પ્રકરણ ૧ લું:-છોકરાઓને અમુલ્ય સલાહ;** શરીરમાં થતો ફેરફાર; મન ઉપર અસર; **(૨) શરીરનો જીવન-રક્ષક પદાર્થ** (Vital Force) વીર્ય (semen); વીર્ય સાચવવાથી માણસ જોરાવર અને બુદ્ધિશાળી થાય છે; **(૩) સ્વબિગાડ (Self-Pollution);** સ્વબિગાડ એટલે શું? આ બદીની શરીર ઉપર અસર; **વીર્યની બરબાદીથી થતાં દરદો;** ભેજું નબળું પડવું; યાદદાસ્ત શક્તિ કમી થવું; ફેફસાંમાંથી લોહી પડવુ-નજળો (રૂમેટીઝમ) અવાજનું બગડવું-એપેન્ડીસાઇટીસ; બરડો અકડી જવો—આંખ નબળી પડવી; પાચન શકિત બગડવી—મોહ વાસ મારવું; મોહ ઉપર ખીલ—સ્વપના મારફતે ધાત જવી; બરડાનો કાંઠો નબળો પડવો—હરૂદયનું દરદ; ખહીનો રોગ—પીસાબનો અવયવ નબળો પડવો; બુરા વિચારોથી શરીરમાં થતો બિગાડો; હવસી વીચારો અને જુસ્સાઓ લોહી અને વીર્યનો બીગાડો કરે છે; બદ જુસ્સાથી લોહીમાં થતો બિગાડો; સ્વપના મારફતે જતી ધાત; બીજાઓમાં બુરી લાગણીનું પેદા થવું; **સ્વબિગાડથી થતાં મનના દરદો;** દીવાના થવું, યાદદાસ્ત શકિત કમી થવું, મન સ્થિર રહેતું નથી, ચીરડાઉ સ્વભાવ, સહન કરવાની શકિત કમી થવી; આપઘાત કરવો, કુંજરો સ્વભાવ-મનની

અપવિત્રતા; શરીર અને મનનું નખોદ વળવું; જુવાનીનું કરમાઇ જવું; નસીબનું નખ્ખોદ વળવું; **(૪) સ્વબિગાડની બદીના ભોગ થયલા છોકરાઓના દાખલાઓ; (૫) સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો; (૬) સ્વબિગાડથી થતાં દુઃખ દરદો દુર કરવાના ઉપાયો;** ઉંઘમાં જતી ધાતનો અટકાવ; શરીરની નબળાઇ દુર કરવાના ઉપાયો; અંગકસરત, નહાવું–ખોરાક; **થંડા પાણીથી દરદ સાજાં કરવાના ઉપાયો; (Cold-Water Cure);** Cold, Hip, Sitz, Foot, Baths Packing, Wet Girdle; **(૭) જાતિ સંબંધી વેહવાર;** જાતિની ઉત્પતિનો ભેદ; બદવહેવાર; બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; જાતિ સંબંધી બદી કેમ ઉત્પન્ન થાય છે! બદલાગણી ઉપર કાબુ મેળવવાની રીત; કાન, આંખ વિચાર ઉપર કાબુ; **(૮) વેશયા સ્ત્રી સાથનો બદવેહવાર (Prostitution);** વેશયા સ્ત્રીનું ઝેહેરી શરીર; આજાર અથવા પરમાનુ દરદ,—જીવતું દોજખ; સંધીવા, હાડકાંના સડાઓ; ભેજાં અને પીસાબના દરદો, વાંઝીયાપણું; ચેપીરોગ (Syphilis)ની સંસાર મંડળ ઉપર ભયંકાર અસરો; બાઇડી છોકરાઓને ચેપો; બાળકોના દરદો અને મરણો; **(૯) જાતિ સંબંધી પવિત્રતા (Sexual Purity);** શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; બંદગીના બળથી એક જુવાનની દુરગુણ ઉપર ફતેહ; બદીના સખત હુમલા સામે ફતેહમંદ નીવડેલો એક જુવાન; બદલાલચો અને જરથોસ્ત સાહેબનો દાખલો; **(૧૦) પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી;** પ્યારના છુટાપણા (free-love)ની બદી વિષે ફિલસુફ લીયો ટોલ્સટોયનું મત; પ્યાર અને હવસ; લગનનું વચન; અવિચારી લગન વિષે ડૉ૦ જોનસનનુ મત; બદવહેવારમાં ફસવું; **(૧૧) લગનની ફીલસુફી** જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ; લગન અને કુદરતનો કાયદો; ધણી ધણીયાણીના ગુણો; ભરથારના ગુણો ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે; ધણી ધણીયાણીઓનો પ્યાર વિષે થોમસ મુરનું

મત; **વફાદારી;** શેઠ દાદાભાઇ નવરેાજી અને શેઠ ફરામજી કાવસજી બનાજીની ધણીયાણી તરફની વફાદારી; પરણેલી જીંદગીમાં અંકુશ; સુખી પરણેલી જીંદગીમાં માટે ૩૧) નીયમેા–સંસારી સંકટેા વિષે વિદ્વાન ટયુલરનું મત; **જુદદીન લગનની ખરાબી;** જુદદીન લગનેા સુખી નીવડતાં નથી તેના કારણેા; **(૧૨) સંસાર સુખના નિયમેા** (Home Sweet Home); માબાપની સેવા; માતાનેા ભેાગ; પીતાની જેહમત; ભાઇ બહેનના સદગુણેા; ધર્મ વડે સંસારી સ્વર્ગ; અધર્મી સંસાર—જીવતું દેાજખ, એક ચીત્ર; **(૧૩) નામાકિત નર કેમ થઇ શકાય?** મહાન નરેાના જીવન-ચરીત્રેા; જીંદગીની નેમ. હું શા માટે જીવું છું; એક કવિતા; મહાન જીંદગી માટેના સદગુણેા; ખંત, ઉંચ મન શકિ સ્વભેાગ, સ્વમાન; હિમ્મત, નૈતીક હિમ્મત; ડહાપણ, ઉમદા ચાલચલણ (Character) જીંદગીનેા ફેરેા સફળ.

# દીકરીને માતાની ખાનગી સલાહ.

## શરીરના જીવન-રક્ષક-પદાર્થની બરબાદીથી જુવાનીનું કરમાઇ જવું—ભયંકર દરદેાના ભેાગ થવું—નસીબનું નખેાદ વળવું.

**(સુધારા વધારા સાથની આવૃત્તિ બીજી.) કીંમત રૂ. ૧-૪-૦.**

લખનાર—**બેહમન સેારાબજી બનાજી.**

**સાંકળીયું.–દીબાચેા:–માબાપેાને ચેતવણી; પ્રકરણ ૧ લું:—અમુલ્ય ખાનગી સલાહ; (૨) ખીલતી જુવાની અને જનન અવયવેાની સંભાળ; (૩) માસીક માંદગી અથવા અડકાવું;** દસતાન થેાડું જવું અથવા અટકવું; દસતાન પુસ્કળ વહેવું; દસતાનના દરદેાના ઉપાયેા; માસીક માંદગી વખતે શું જતન રાખવી જોઇએ; અડકાવા અથવા દુર

બેસવા વિષે જરથોસ્તી ધર્મનું શીક્ષણ; **(૪) સ્ત્રીનો જીવન રક્ષક પદાર્થ; (૫) સ્વબિગાડ** (Self-Pollution); સ્વબિગાડ એટલે શું? સ્વબિગાડથી થતાં દરદો; માસીક માંદગીના દરદો; સફેદ ધાતનું વહેવું (Leucorrhoea) હીસતીર્યા, ઘેલાપણું, મોંહપર ખીલ થવા વગેરે; જુવાનીનું કરમાઇ જવું; નસીબનું નખ્ખોદ વળવું; **(૬) સ્વબિગાડના બદીથી પાયમાલ થયલી છોકરીઓના દાખલાઓ; (૭) સ્વબિગાડની બુરી ટેવ છોડી દેવાના ઉપાયો; (૮) સ્વબિગાડથી થતાં દુ:ખ દરદોના ઉપાયો;** ગર્ભસ્થાનમાંથી સફેદ ધાતનું વહેવું, તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું પોતાની જગા ઉપરથી ખસી જવું અથવા બહાર ખેંચાઇ આવવું તેના કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; ગર્ભસ્થાનનું મોંહ સફરા બાજુ ઢળી જવું કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; **હીસતીર્યા**–કારણો, ચીન્હો, ઉપાયો; **ભેજાંના દરદો**–ઘેલાપણું, ધખારા, મગજની નબળાઇ, ગમગીની, ઉપાયો; **કબજીયાત,** ઉપાયો; ડોકટર ત્રાલના થંડા પાણીથી દરદો સાજા કરવાના ઉપાયો (Cold–Water Cure); **પાણી પીવાની** અસરો; **પોશાક;** ટાઇટ બુટની નુકશાનકારક અસરો; પોશાકની ખરી ખુબસુરતી; **(૯) સ્ત્રી જાતીના ઉત્પન્તીનો ભેદ;** સ્ત્રી જાતીની શ્રેષ્ટાઇ; **(૧૦) સ્ત્રી–મરદ વહેવાર;** જાતિ સંબંધી પવિત્ર વહેવાર; બદવહેવાર; બદવહેવાર કેમ ઉત્પન્ન થાય છે; બદવહેવારથી પાયમાલ થયલી છોકરીનો બોધકારક દાખલો; બદવહેવાર ગર્ભનો અટકાવ કરીને; વેશ્યા સ્ત્રી; **(૧૧) સ્ત્રીની પાકદામાન એજ સ્ત્રીનો ખરો શણગાર અને સત્યજીવન છે;** શરીરની પવિત્રતા; મનની પવિત્રતા; કાનની કેળવણી; વિચારો ઉપરનો કાબુ; ખોરાક; **(૧૨) માબાપની સેવા; (૧૩) પ્યારમાં પડવા વિષેની સાવચેતી;** પ્યાર અને હવસ; લગનનું વચન; **(૧૪) લગનની શીલસુરી;** જીંદગીનો ઘણોજ અગત્યનો બનાવ; લગન અને કુદરતનો કાયદો; ખરો પ્યાર એ ખોદાઇ આકર્ષણ છે; એક મહેારદારના સદગુણો; તારો ભરથાર તે તારો

કોણ? જુદદીન લગન; જુદદીન લગન સુખી નીવડતાં નથી તેનાં કારણો; (૧૫) સ્ત્રીઓના પતિવ્રતાના સદ્દગુણના જાણવા લાયક દાખલાઓ; (૧૬) પરણેલી જીંદગી માટેના સદ્દગુણો; પરણેલી જીંદગીમાં રાખવી જોઇતી પવીત્રાઇ; સંસાર સુખ માટેના થોડાક નિયમો; ઘર ધણીયાણીની મુખ્ય ફરજો; માતા તરીકેની ફરજો; મરજી પ્રમાણેનું બાળક; (૧૭) સ્ત્રીઓની બંદગીની સંસારમાં ચમતકારી અસરોના જાણવા લાયક દાખલાઓ; જીંદગીની નેમ; છેવટના સખુનો.

# બંદગીનું બળ.

## અને તેના મળેલા જાણવા લાયક જવાબો.

## હાલની શાસ્ત્ર વિદ્યા (*Science*) અને ફીલસુફી સાથે સમજણ.

### આવૃત્તી ત્રીજી—કિંમત ૧-૦-૦.

### કર્તા—મી૦ બેહમન સોરાબજી જા. બનાજી.

**સાંકળીયું.**—પ્રકરણ ૧ લું. બંદગી એટલે શું?—બંદગીના ખરા અર્થ વિષે વિદ્વાનોના મતો—બંદગીના ચાર ભાગોનું વર્ણન.

પ્રકરણ ૨ જું. બંદગી કરવાથી થતા અમુલ્ય ફાયદાઓ—બંદગીથી આત્મ શક્તિ ખીલે છે—બંદગી આપણને પવિત્ર બનાવે છે—બંદગીથી થયલા મહાન નરો—બંદગીથી મળતી દુઃખ અને મુસીબત સહન કરવાની શક્તિ—ઇશ્વરનો આભાર માનવાના ફાયદાઓ—બંદગીથી માગવાથી થતા ફાયદાઓ.

પ્રકરણ ૩ જું. બંદગીના જાણવા લાયક જવાબો—બંદગીના બળથી સાજાં કરવામાં આવેલી બીમારી અને દરદો—હુમાયુનને સાજા

કરવાની બંદગી—બંદગીથી દરદો સાજાં થાય છે તેની સમજણ. બંદગીનાં બળથી પૈસાની તંગી અને મુફલેસી દુર થાય છે. તેના ખરા બનેલા દાખલાઓ.—બંદગીનાં બળથી પૈસાની મદદ મેળવી એક ગરીબ વિદ્યાર્થી ઉંચા પ્રકારનો તબીબી અભ્યાસ કરવાને શક્તિવાન થયો—આકીનની બેંકનો દાખલો.

પ્રકરણ ૪ થું. બંદગીના જવાબ કુદરતી કાયદાને અનુસરીને મળે છે કે ઇશ્વરના મોજેજાથી મળે છે, તેની સમજણ.

પ્રકરણ ૫ મું. બંદગીનું બળ હાલની વિદ્યાઓને આધારે—ફિરે-સ્તાઓ, મહાત્માઓ, દેવતાઓ બંદગીના બળથી લોકોનું રક્ષણ કેમ કરે છે?—બંદગીના બળથી દુઃખ દરદો સાજાં થાય છે, તેની માનસિક શાસ્ત્રથી સમજણ—ભલી દુવા અથવા આશિષનું બળ—તેનો આધાર—"હુજંધરેમ બઅેષજનામ" ની બંદગીથી તન્દરૂસ્તી કેમે મેળવી શકાય?—બંદગીના અવાજથી થતો અણદિઠ ફેરફાર—મંત્ર વિદ્યાની સમજણ—મરણ પામેલા માણસપર થતી બંદગીની અસર.

પ્રકરણ ૬ ઠું. બંદગીનો જવાબ મેળવવાની રીત—બંદગીનો જવાબ ખુદાની મરજી પ્રમાણેનો મળવો જોઇએ—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ખંતની જરૂર—બંદગીને માટે ધ્યાન ધરવાની રીત—મનને બંદગીમાં એકાગ્રહ કરવા ઇચ્છા શક્તિ અને કલ્પના શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની રીત—બંદગીનું બળ બંદગીના સાર ઉપર મનન કરવાથી વધે છે—બંદગી કરતી વખતે ઇશ્વરને આપણા અંતરમાં શોધવાથી થતો ફાયદો—બંદગીનો જવાબ મેળવવા ઇશ્વરની ખરી ભક્તિ કેવી હોવી જોઇએ.

# કુરાણુીની પાક ખોરદેહ અવસ્તા.

૧. **તમામ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે બંદગીના સાર સાથે**

**સાઇજ ૫×૭ાા ઇંચ, કુલ્લે પાનાં ૧૦૧૭—કીં૦ રૂ. ૧ાા.**

પચ્ચીસ યશતો, ત્રીસે રોજની સેતાયશ, ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાં સતુમનો કરદો, ફ્રવશ્ચીઓતનો હા તથા ગાથાના પાંચે હા, એકવી મોનાજાત, વગેરે સંપુર્ણ બંદગીનો સમાવેશ કીધો છે.

૨. **પૉકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સર્વે બંદગીના સાર સાથે**

**સાઈજ ૪×૨ા ઇંચ—નવ યશતો—૫૭૬ પાનાં.—કીં૦ આઠ આન**

રોજની ફરજ્યાત બંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, મોટી તથા નાની હપત અરદીબેહેશત, સરોશ હાદોખ્ત તથા વડી, બેહેરામ, નાની હોમ અને વન યશ્ત મળી કુલ નવ યશ્તો, દાદાર અહુરમજદનાં ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાં યાદ માટે ભણવાના કરદાનો સર્વે બંદગીના સાર સાથે સમાવેશ કીધો

૩. **વેસ્ટ-પૉકેટ પાક ખોરદેહ અવસ્તા.—સાર સાથે.—કીં૦ છ આન**

**સાઇજ ૩ાા×૨ાા ઇંચ—પાંચ યશતો—૪૪૮ પાનાં.**

રોજની ફરજ્યાત બંદગી ઉપરાંત હોરમજદ, અરદીબેહેશ્ત, સરોશ હાદો તથા વડી અને વનંત યશ્ત મળી કુલ પાંચ યશતો, દાદાર અહુરમજ ૧૦૧ નામો અને ગુજરેલાંની યાદ માટે ભણવાનો કરદો આપ્યો છે.

૪. **પૉકેટ ખોરદેહ અવસ્તા. કીં૦ બાર આના.**

**સાઇજ ૪×૨ા ઇંચ—સત્તર યશતો—૬૫૦ પાનાં.**

ઉપર મુજબ પણ નાની તથા મોટી હપતન, બેહેરામ, [illegible] ખોરદાદ, આવાં, તીર, ગોશ, ઓસ્તાદ, ખોરશેદ, અસ્તાસંગ, [illegible] યશ્ત મળી કુલ સત્તર યશ્તો આપી છે.

• શુદ્ધ જોડણી, કાળા ટાઇપ, ચીક્ણા અને ગ્લેઝ કાગજ ઉપર [illegible] ફુલ ક્લૉથમાં મજબુત રીતે બાંધી ગીલ્ટ ઍમ્બૉસ કીધેલી અમારી અવસ્તામાં અશો જરથોસ્ત સ્પીતમાન સાહેબનો ફોટો શરૂઆતમાં આપ્યો

## જેહાંગીર બી. કુરાણીના છોકરાઓ,

પારસી બજાર, કોટ, મુંબઈ.